Anleitung für den Turnunterricht in Knabenschulen.

III. Teil.

Gerät- und Gesellschaftsübungen,

für die einzelnen Schulklassen gruppenweise zusammengestellt

von

Alfred Maul,

Direktor der Großh. Turnlehrer-Bildungsanstalt zu Karlsruhe.

Zweite, gänzlich umgearbeitete Auflage.

Karlsruhe.
Druck und Verlag der G. Braun'schen Hofbuchhandlung.
1888.

Anleitung

für den

Turnunterricht in Knabenschulen.

III. Teil.

Gerät- und Gesellschaftsübungen,

für die einzelnen Schulklassen gruppenweise zusammengestellt

von

Alfred Maul,

Direktor der Großh. Turnlehrer-Bildungsanstalt zu Karlsruhe.

Zweite, gänzlich umgearbeitete Auflage.

Karlsruhe.

Druck und Verlag der G. Braun'schen Hofbuchhandlung.

1888.

Vorwort.

Die gänzliche Umarbeitung des 1879 erschienenen 3. Teiles meiner „Anleitung für den Turnunterricht an Knabenschulen“, wie sie in dieser zweiten Auflage desselben vorliegt und in der Hauptsache in einer Verminderung der Übungsgattungen sowie in der Gruppierung des Übungsstoffes nach Schulklassen innerhalb der einzelnen Übungsgattungen besteht, beruht zum Teil auf denselben Gründen, welche für die Umarbeitung des 2. Teiles des genannten Werkes maßgebend waren und im Vorworte zur 4. Auflage desselben (1886) ausgesprochen worden sind.

Andererseits gab die Veranlassung dazu der Umstand, daß das Gerätturnen in unseren badischen Schulen auf eine geänderte Grundlage gestellt werden mußte. Die Einsprache von einigen ärztlichen Seiten gegen das Springen über Sprungkasten, Bock und Pferd veranlaßte nämlich die badische Oberschulbehörde bereits im Februar 1885 die Übungen am Sprungkasten ganz zu untersagen und neuerdings (Januar 1888) auch das Turnen an Bock und Pferd erheblichen Beschränkungen zu unterwerfen.*) Der dadurch hervorgerufene Ausfall an Turnübungen muß nun anderweitig ausgeglichen werden.

Dazu kommt noch als letzter und triftigster Grund die im Laufe der Jahre gewonnene Überzeugung, daß die Anwendung von vielerlei Arten von Geräten in jeder Turnklasse zu einer Zersplitterung des Unterrichtes führt, bei welcher die turnerische Erziehung der Schuljugend nicht genügend gefördert wird.

*) Vergl. die Fußnote zu Seite 21.

Diese Förderung tritt nach unserer Ansicht nur dann in hinlänglichem Maße ein, wenn die Übungen nicht bloß flüchtig versucht, sondern gründlich erlernt, d. h. bis zu guter, sicherer und schöner Ausführung eingeübt werden. Den dazu unerläßlichen Wiederholungen einer Übung die leicht zur Erstickung der Turnlust der Schüler führende Eintönigkeit zu benehmen, haben sich uns aber unter anderem als vorzügliche Mittel die folgenden erwiesen: Einmal die Auswahl und Aufeinanderfolge verwandter Übungen, die sich untereinander derart unterstützen und ergänzen, so daß durch die Erlernung der einen auch die der andern gefördert wird, wie dies z. B. bei Übungen, welche derselben Gruppe angehören, der Fall ist. Zum andern, die Anwendung kleiner Übungsverbindungen, sogen. zusammengesetzter Übungen, welche in stets neuer Form die Wiederholung und damit die Erhaltung und Befestigung des früher Erlernten gestatten.

Da nun ein solches Verfahren an keinem der gebräuchlichen Turngeräte in ebenso weitem Umfange und in ebenso vielen, für die Schüler aller Stufen geeigneten Übungsarten eingehalten werden kann, als an Reck, Barren und Pferd, so stellen wir diese Geräte jetzt in den Vordergrund unseres Schulturnens, alles andere erst in die zweite Linie oder gänzlich auf die Seite.

Daß dadurch keine Einseitigkeit in der turnerischen Fertigkeit unserer Schüler eintritt, wie man vielleicht glauben könnte, haben uns in dieser Richtung angestellte Versuche hinlänglich deutlich erwiesen.

Aus dem Gesagten erklärt sich wohl zur Genüge der Inhalt dieses, von der ersten Auflage nach Stoff und Form so sehr verschiedenen Buches. Es erübrigt nur noch hinzuzufügen, daß die Menge der bei den einzelnen Übungsgruppen angegebenen Beispiele das notwendig Einzuübende mehr oder weniger übersteigt, und zwar deshalb, damit dem Lehrer für die verschiedensten Unterrichtsverhältnisse eine größere Auswahl geboten wird und damit diese Beispielsammlung auch für die Anfänger im Vereinsturnen, z. B. für das Turnen der Vereinszöglinge, durch größere Stofffülle noch sich nützlich erweisen kann.

Das vielleicht befremdende Fehlen solcher Übungsbeispiele, wenigstens an den drei Hauptgeräten, für die Oberklassen der Mittelschulen (Sekunda, Prima) in diesem Buche hat seinen Grund in der Absicht, dasselbe den Turnlehrern an der Volksschule durch die Aufnahme von zahlreichen Übungen, von denen sie doch keine Anwendung machen können, nicht unnötig zu vergrößern und zu verteuern. Jene Übungen sind aber von mir in einem besonderen, gewissermaßen dem vorliegenden zur Ergänzung dienenden Büchlein zusammengestellt worden, in der Hoffnung, es dadurch auch den Vereinsturnern zugänglicher zu machen, denn der für diese sich eignende Übungsstoff hat mit den Turnübungen namentlich der älteren Schüler viel mehr Übereinstimmendes, als manche Leiter des Vereinsturnens zu glauben scheinen.

Möge die vorliegende Schrift für Schulen und Vereine sich nützlich erweisen!

Karlsruhe, 12. Februar 1888.

Alfred Maul.

Inhaltsverzeichnis.

Einleitung.

Behufs besseren Verständnisses der in diesem Buche angewendeten turnerischen Übungsbezeichnungen („Turnsprache") seien hier einige Erklärungen aus dem Gebiet der Turnlehre gegeben, so weit dieselben nach Zweck und Inhalt dieses Buches nötig erscheinen.

Völlige Unthätigkeit der Muskeln herrscht nur im Zustand des Liegens.

Wird der menschliche Körper vor dem Übergang in den Zustand des Liegens durch die Thätigkeit der Streckmuskeln (durch Ausdehnung) bewahrt, so befindet er sich im Zustand des Stemmens; geschieht es durch die Thätigkeit der Beugemuskeln (durch Anziehung), so befindet er sich im Zustand des Hangens.

Stemmthätigkeiten sind: das Stehen, das Knieen (oder der Kniestand), das Sitzen, das Stützen, womit die Stemmthätigkeit der Arme bezeichnet wird, sowie die Bewegungen in diesen Zuständen.

Ruht der Körper auf den stützenden Armen und zugleich auf den auf dem Boden oder einem Gerät liegenden Füßen oder Beinen, so befindet er sich im Liegestütz. Demselben entspricht der Liegehang, wobei der Körper an den Armen hangt und mit den Beinen irgendwo aufliegt.

Eine wagerechte Körperhaltung, nur durch den Stütz oder durch den Hang bewirkt, heißt Wage (Stützwage, Hangwage).

Die verkehrte Körperhaltung, Kopf unten, Beine oben, zeigt sich im Sturzstand (Hand-, Unterarm-, Oberarm-, Schulter-, Kopfstehen), sowie im Sturzhang an den Händen, oder an den Knieen oder an den Füßen (Sturzhang schlechtweg, Kniehang, Fußhang).

Die besondere Thätigkeit der stemmenden oder hangenden Gliedmaßen ist in Ausdrücken folgender Art angedeutet:

Streckstand, Streckstütz, Streckhang;

Hockstand (eigentlicher Hockstand mit völligem Kniebeugen, kleine Kniebeuge), Beugehang, Knickstütz (wobei die Arme gebeugt sind);

Spannstütz, Spannhang, wenn die greifenden Hände mehr als Schulterbreite Abstand von einander haben.

Kommt zu der Thätigkeit noch die Notwendigkeit des Gleichgewichthaltens hinzu, so spricht man auch von einem Schwebestand, Schwebestütz.

Je nach den stützenden oder hangenden Teilen der Gliedmaßen unterscheidet man:

Handstütz, Unterarmstütz u. s. w.

Handhang, Unterarmhang (d. h. Hang im Ellenbogengelenk), Oberarmhang (d. h. Hang im Schultergelenk), Kniehang (d. h. Hang im Kniegelenk), u. s. w.

Bei Handstütz und Handhang sind noch die Griffarten zu unterscheiden: Rist-, Kamm-, Speich- und Ellengriff. Bei Ristgriff (auch Aufgriff genannt) beider Hände sind die Daumenseiten derselben einander zugewendet, beim Kammgriff (auch Untergriff genannt) die Kleinfingerseiten, beim Speichgriff die inneren Handflächen, beim Ellengriff die Handrücken. Haben beide Hände ungleichen Griff, so nennt man dies Zwiegriff. Wird das zur Erlangung des Ellengriffes nötige Armdrehen noch weiter fortgesetzt, so gelangt man zum Zwang-Ellengriff, welcher z. B. am Reck zur Anwendung kommt.

Das örtliche Verhalten des Turners zum Gerät wird in folgender Weise bezeichnet: Ist die Linie, welche man sich durch seine Schultern von einer Seite nach der andern gelegt denken kann, gleichlaufend mit der Längenrichtung des Gerätes, so befindet sich der Turner im Seitstand oder im Seitstütz oder im Seithang oder im Seitsitz; ist jene Linie aber senkrecht dazu, so findet ein Querstand oder Querstütz oder Querhang oder Quersitz statt. Darnach erklärt sich leicht, was z. B. ein Schrägsitz ist.

Je nachdem das Gerät, auf welchem der Turner stützt oder an welchem er hangt, vor oder hinter oder neben ihm ist, spricht man von einem Stütz oder Hang vorlings oder rücklings oder seitlings.

Die Arten des Sitzens auf einem Gerät werden durch nachstehende Ausdrücke, welche sich zum Teil durch sich selbst erklären, bezeichnet: Reitsitz (z. B. auf dem Pferd), Reitschluß (vergl. unten Üb. 18 am Pferd); Spaltsitz auf einem Barrenholm (über den Reitsitz auf einem Barrenholm vergl. unten die Üb. 1 der 3. Stufe der Barrenübungen); Grätschsitz (soviel als Reitsitz z. B. auf beiden Barrenholmen; vergl. unten Üb. 4 der 2. Stufe der Barrenübungen); Quersitz auf einem Schenkel, z. B. Außen- oder Innenquersitz auf dem Barren (vergl. unten Üb. 1 der 4. Stufe und Üb. 1 der 1. Stufe der Barrenübungen), Seitsitz auf beiden Schenkeln oder auf einem; u. s. w.

Bezeichnungen der Fortbewegungen sind folgende:

Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen (vergl. S. 6 u. f. des II. Teiles, 4. Aufl.);

Stützeln (ein Gehen der Hände im Stütz);

Stützhüpfen (eine hupfartige Bewegung im Stütz beider Arme zugleich);

Hangeln (eine gangartige Bewegung der Arme im Hang);

Hangzucken (eine hupfartige Bewegung im Hang beider Arme zugleich).

Die Richtung der Bewegung wird durch die Ausdrücke vorwärts (nicht zu verwechseln mit vorlings, siehe oben), rückwärts, seitwärts, an Ort (und Stelle) bezeichnet.

Das Gehen mit Erschwerung des Gleichgewichthaltens, z. B. Gehen auf einem Schwebebaum, auf einem gespannten Seil u. s. w. heißt Schwebegang.

Das Springen mit Hilfe des Stützens auf Geräten heißt Gerätspringen*) („gemischter Sprung“) zum Unterschied vom Freispringen.

---

*) Dieses von Dr. Waßmannsdorff herrührende Wort erscheint bezeichnender als der seither übliche Ausdruck: gemischter Sprung.

Ein Sprung erfolgt entweder mit oder ohne Anlauf: Anlaufsprung, Standsprung; entweder in der Längenrichtung des Gerätes oder senkrecht dazu: Hintersprung, Seitensprung. Die Fechtsprünge finden mit Absprung nur eines Fußes und mit Stütz einer Hand statt, in der Regel auch mit schrägem Anlauf.

Die Gerätsprünge über das Gerät hinweg in den Stand auf dem Boden geschehen entweder mit Knieheben: Hocke; oder mit Unterbeinheben: Schafsprung; oder mit Knieheben des einen und mit Spreizen des andern Beines: Wolfsprung; oder mit Spreizen beider Beine in entgegengesetzten Richtungen: Grätsche; oder mit Überschwingen der geschlossenen und gestreckten Beine im Stütz seitlings: Flanke; oder mit Überschwingen derselben im Stütz rücklings: Kehre; oder mit Überschwingen derselben im Stütz vorlings: Wende; oder mit Überschwingen derselben über den Kopf hinweg: Überschlag; oder ohne alle Beinthätigkeiten außer dem Aufsprunge: Hechtsprung, wobei auch nicht der Stütz auf dem Geräte selbst, sondern auf einem jenseits befindlichen Gegenstand eintritt.

Sowohl in den Zuständen des Verharrens an Ort wie in denjenigen der Fortbewegung können zugeordnete Thätigkeiten hinzukommen. Dieselben sind entweder Arm- oder Bein- oder Rumpfthätigkeiten oder Drehungen des ganzen Leibes oder pendelartiges Schwingen desselben, oder mehrere dieser Thätigkeiten zugleich.

Die Bewegung eines gebeugten Beines oder beider über das Gerät hinweg heißt Überhocken; wenn es zwischen den Armen hindurch geschieht, Durchhocken.

Das Bogenspreizen eines Beines über ein Gerät hinweg heißt Überspreizen, und zwar von außen her, wenn es mit Seitspreizen von dem andern Beine hinweg, von innen her, wenn es mit Spreizen vor oder hinter dem andern Beine vorüber beginnt. Dasselbe fortgesetzt, bis das Spreizbein wieder seinen Ausgangspunkt erreicht hat, heißt Kreisspreizen. Geschieht letzteres derart, daß dabei das Bein sich vorn von außen nach innen, also hinten von innen nach außen und auf der Seite von hinten nach vorn

bewegt, so heißt die Übung auch Innenkreis, im entgegengesetzten Falle aber Außenkreis.*)

Führt das Überspreizen das eine Bein an dem andern zunächst vorüber und weiter, unter gleichzeitiger Mitdrehung des ganzen Leibes in einen Sitz, so nennt man dies Schraubenaufsitzen (vorwärts, rückwärts).

Das Überschwingen der geschlossenen und gestreckten Beine wie bei der Flanke oder der Wende oder der Kehre heißt, wenn es nicht mit dem Niedersprung auf den Boden, sondern im Stütz oder im Sitz ꝛc. endigt, Flanken- oder Wende- oder Kehrschwung. Die Fortsetzung des Schwunges bis zum Ausgangspunkt zurück ergiebt die Kreisflanke u. s. w.

Beim Schwingen des ganzen Leibes im Stütz oder im Hang ist ferner noch zu unterscheiden: der Vorschwung, der Rückschwung, der Wechsel beider (Hin- und Herschwingen). Ein einmaliges Hin- und Herschwingen im Stütz, mit Vor- oder Rückschwung beginnend, wird auch kurzweg als Zwischenschwung bezeichnet. Die unmittelbare Aufeinanderfolge eines Kehr-, eines Vor- oder Rückschwunges und eines Wendeschwunges (oder die umgekehrte Folge) im Stütz auf dem Barren heißt auch Halbmond- oder Schlangenschwung, je nachdem dabei nur über denselben Holm oder über jeden der beiden Holme geschwungen wird.

Die Drehungen des ganzen Leibes unterscheidet man als Drehungen um die Längen- oder um die Breiten- oder um die Tiefenachse. Die ersteren und die letzteren erfolgen links oder rechts, die der zweiten Art vorwärts oder rückwärts, je nachdem der Kopf dabei links oder rechts, vor- oder rückwärts sich bewegt. Die Drehungen um die Breiten- oder um die Tiefenachse führen zu wagerechten oder verkehrten Körperhaltungen (Wage, Sturzhang, Handstehen ꝛc.) oder zum Überschlag oder zu den sogenannten Auf- und Umschwüngen (Felg-, Kreuz-, Knie-, Mühlauf- oder -umschwung u. s. w.).

Andere als die hier genannten Bezeichnungen finden die nötige Erklärung unten bei den betreffenden Übungsbeschreibungen.

*) Nach Dr. Waßmannsdorff.

I. Übungen mit dem langen Schwingseil.*)

(Nur für jüngere Knaben.)

Über den Zweck, die Verwendbarkeit und die Betriebsweise dieser Übungen vergleiche Seite 220 u. f. im I. Teil dieses Buches (3. Aufl.). Es soll hier nur noch einmal darauf aufmerksam gemacht werden, daß im Turnen solcher Schulen, welche keine anderen Turngeräte haben, auf die unten beschriebenen Übungen mehr Zeit als sonstwo verwendet werden sollte (vergl. auch unten die Bemerkung zum X. Abschnitt).

Das Schwingseil sei locker gedreht, an den Enden mit einer Schleife versehen, 1 cm dick und etwa 6 m lang. Es wird etwa 2 M. kosten.

Bei der Anwendung wird das Schwingseil mit dem einen Ende ungefähr in Brust- oder in Schulterhöhe des Schwingenden irgendwo, z. B. an einem Pfeiler des Schnursprunggestelles, befestigt oder von einem Schüler festgehalten, am andern Ende aber vom Lehrer ergriffen. Das Schwingen des Seiles bewerkstellige er in der Regel, um sich bei längerem Schwingen nicht zu sehr zu ermüden, nur durch Bewegungen des Unterarmes, nicht aber des ganzen Armes. Weniger empfehlenswert ist es, das Seil durch Schüler schwingen zu lassen, weil diese leicht die Vorsichtsmaßregel vergessen, das Seil sofort fallen zu lassen, wenn es durch den Fuß eines Übenden berührt wird. Denn dieser bleibt alsdann meist am Seile hängen und stürzt, wenn es nicht nachgiebt.

*) Ausführlicheres Übungsverzeichnis siehe in dem Schriftchen von W. Jenny: „Schwingseilübungen“ (Leipzig, 1873; 50 Pf.).

Man hat dreierlei Arten des Seilschwingens zu unterscheiden: über den Boden hin und her; im Kreise von untenher dem Übenden entgegen; im Kreise von obenher dem Übenden entgegen. In der Mitte zwischen den Aufhängungspunkten soll das schwingende Seil in der Regel leicht den Boden berühren oder, wenn dies Staub verursachen sollte, doch möglichst dicht über dem Boden sich hinbewegen. Diese Stelle bezeichne man schlechtweg als die „Mitte" (des Übungsraumes). Die Dauer eines Kreisschwunges kann je nach den Umständen vergrößert oder verkleinert werden. Bei einiger Fertigkeit der Schüler wird man sie auf die Dauer von zwei Schritten des gewöhnlichen Gehens einschränken können.

Daß das in einer mehr oder weniger geringen Entfernung vom Boden ruhig gehaltene Seil an Stelle der Sprungschnur zu Übungen im Hochspringen ohne oder mit Anlauf benutzt werden kann, sei hier nur beiläufig erwähnt. Die betreffenden Übungen siehe unten im Abschnitt über das Freispringen.

Erstes Turn-, 4. Schuljahr; Sexta.

1. Hinüberlaufen (oder: Lauf unter dem Seile hindurch) von einzelnen. Hierbei soll der Schüler, von einem Standorte gegenüber der Mitte des durchschwungenen Raumes ausgehend, auf welchem er derselben möglichst nahe und doch soweit davon entfernt steht, daß ihn das schwingende Seil nicht mehr berühren kann, dem an ihm vorüberschwingenden Seile nachlaufen und auf die andere Seite des Raumes eilen, um sich von dort aus seinen Mitschülern wieder anzureihen. Das Seil muß dabei im Kreise von obenher dem Schüler entgegenschwingen, wie auch bei den folgenden Übungen 2 bis 9.

a. Die größte Schwierigkeit für die Schüler liegt dabei einerseits in dem Erkennen des richtigen Zeitpunktes für das Fortlaufen, andrerseits in der Entschlußfassung dazu. Beides lernen sie am schnellsten durch folgendes Verfahren:

Man stelle die Klasse in aufgelöster Ordnung dem Seile gegenüber und beginne dasselbe zu schwingen, indem man die Schüler auffordert, nun nach Belieben durch die Mitte auf die andere Seite des Seiles zu laufen, einzeln oder mehrere zugleich, wie es sich gerade giebt. Diejenigen, denen es gelang, schließen

sich den andern wieder hinten an, rücken allmählich vor und wiederholen die Ubung, so oft sie können. Wer aber unrichtig läuft, so daß der Lehrer genötigt ist, den Schwung zu unterbrechen und das Seil fallen zu lassen, muß dieses dem Lehrer wieder bringen und sich alsdann den andern sofort hinten anschließen. Manchmal thut auch gute Wirkung, den Ungeschickten solange auf die Seite zu stellen, bis ein andrer Ungeschickter ihn ablöst. Sobald nun der Lehrer wahrnimmt, daß alle oder fast alle schon mit genügender Sicherheit unter dem Seile hinüberlaufen können, beginnt er die geregelte Ausführung der Übung anzuordnen, welcher zuerst eine Aufstellung der Klasse in einer bogen- oder halbkreisförmigen Flankenreihe gegenüber dem Lehrer vorausgeht. Die Aufgabe sei jetzt diese:

b. Ein Schüler nach dem andern läuft unter dem Seile hindurch, zunächst ohne an einen bestimmten Schwung gebunden zu sein; alsdann soll aber

c. mit jedem folgenden Seilschwunge der nächste Schüler laufen. Dies ist als die Hauptübung anzusehen und möglichst bald die Fertigkeit der Schüler darin herbeizuführen. Zur guten Ausführung dieser wie auch der folgenden Ubungen gehört aber nicht nur die Rechtzeitigkeit des Laufens, sondern auch die Gewöhnung an gute Körperhaltung dabei: Vermeidung jedes Kopf- und Rumpfbeugens, des Armhebens, namentlich gegen das herankommende Seil hin, des allzuhastigen Rennens u. dergl.

2. Hinüberlaufen zu zweien. Dabei sind die Schüler in Stirnpaare eingeteilt. Schließlich soll wieder mit jedem Seilschwung ein anderes Paar unter dem Seile durchlaufen können. Auch so anzuordnen, daß jenseits das Paar sich auflöst und die einzelnen desselben nach außen an den Seilenden vorüber zurücklaufen.

3. Hinüberlaufen in Stirn-Viererreihen, im übrigen wie vorher. Dasselbe auch im Wechsel mit den vorigen Ubungen in der Weise, daß zuerst bei jedem Schwung ein einzelner unter dem Seile durchläuft, nach den letzten sofort die Klasse in Paaren geordnet, nach dieser ohne Unterbrechung in Viererreihen, dann wieder in Paaren und zuletzt wieder als Flankenreihe den Lauf ausführt (Hauptübung).

4. Unter dem Seile hindurch und sofort um ein in einer gewissen Entfernung davon befindliches Ziel herumlaufen und doch wieder rechtzeitig am Platze sein. Dies Ziel kann ein zufällig vorhandener Gegenstand, z. B. ein Baum, ein Pfosten u. dergl., oder ein zu diesem Zwecke hingestelltes Turngerät oder ein Schüler u. dergl. sein. Man kann auch mehrere solcher Ziele bezeichnen, welche in Schlängel- oder in Kreislinien von nur je einem oder von mehreren Schülern zugleich in derselben oder in widergleicher oder in ungleicher Weise umlaufen werden sollen.

5. Hinüberlaufen mit bestimmten Haltungen der Arme, z. B. mit Seithebhalte derselben, oder mit auf die Hüften gestellten Händen, oder in gebückter Körperhaltung u. dergl.

6. Besondere Arten des Hinüberlaufens, z. B. Galopplaufen seitwärts, auch von je zweien, Gesicht gegen Gesicht und Hand in Hand; Laufen mit einer ganzen Drehung links oder rechts unter dem Seil; Schnellgehen statt Laufen; Hinüberhüpfen auf einem Beine, u. dergl. m.

7. Fortgesetztes Laufen unter dem Seile hindurch in Achterlinien. Der Übende läuft dabei von der Seite des einen befestigten Seilendes her schräg durch die Mitte unter dem Seile durch, um das andere Seilende (d. h. um den Lehrer) herum und sofort wieder in entgegengesetzter Richtung unter dem Seile durch, worauf ein anderer Schüler die Übung von derselben oder von der andern Seite her beginnt. Auch so, daß mehrmals von jedem in der Achte gelaufen wird, oder daß zwei Schüler zugleich in derselben oder in entgegengesetzter Richtung laufen (mit Ausweichen) u. s. w.

8. Unterbrechung des Hinüberlaufens durch einen Hupf an Ort über das Seil. Der Schüler läuft nur bis zur Mitte, erwartet hier das niederschwingende Seil, hüpft (mit Fersenschluß) über dasselbe und läuft sofort nach der anderen Seite weiter. Dasselbe auch in bestimmter Reihenfolge der einzelnen, oder in Paaren, in Viererreihen u. s. w.

9. Ähnlich wie bei Üb. 8, aber Weiterlaufen nach 2, 3 oder 4 Hüpfen über das Seil. Auch mit Drehungen während des Hüpfens. Das Hüpfen darf dabei nicht in hohe und plumpe Sprünge ausarten.

10. **Ueber das hin- und herschwingende Seil springen.** Der Schüler steht dabei zuerst wieder der Seilmitte gegenüber und beginnt seinen Lauf, wenn das schwingende Seil seine weiteste Entfernung von ihm erreicht hat. Er läuft ihm also entgegen, überspringt es mit einem leichten Sprungschritt und setzt alsdann seinen Lauf auf die andere Seite fort. Im übrigen wie die vorigen Übungen (in rascher Folge, in Reihen u. s. w.) auszuführen.

11. **Über das im Kreise von unten her schwingende Seil springen** („Hinüberspringen"). Wie vorher, nur wird das Seil jetzt von unten her dem Schüler entgegen und weiter nach oben im Kreise geschwungen. Das Laufen nach der Mitte beginnt, sobald das Seil an dem bereitstehenden Schüler vorbeischwingt. Diese schwierigste, weil am meisten Entschlossenheit und Besonnenheit erfordernde Seilübung wird am besten in der bei Üb. 1 angegebenen Weise erst eingeübt, sodann auch in den bei Üb. 2—9 angegebenen Formen zur Anwendung gebracht.

12. **Gleichzeitiges Hinüberlaufen und Herüberspringen** zweier auf entgegengesetzten Seiten des Seiles sich befindenden Schüler. Die Klasse ist dabei in zwei Abteilungen eingeteilt, welche sich gegenüberstehen, das Seil zwischen ihnen. Jeder auf die andere Seite gelangte Schüler schließt sich der daselbst aufgestellten Abteilung unten an.

13. Der sogen. **Augenblick im Seil.***) Hierbei wird in die Mitte gelaufen und nach einem Sprung über das Seil sofort auf die gleiche Seite zurückgelaufen. Es geschieht dies am besten in einer bogenförmigen Linie von dem einen Seilende nach dem andern hin. Man unterscheide dabei die beiden Fälle: a. dem von obenher entgegenschwingenden Seil bis zur Mitte nachlaufen; b. dem von untenher entgegenschwingenden Seil bis zur Mitte entgegenlaufen.

14. **Unmittelbare Aufeinanderfolge des Hinüberlaufens und des Herüberspringens**, oder umgekehrt. Sobald ein Schüler auf die andere Seite gelaufen ist, kehrt er um und eilt mit dem nächsten Seilschwunge wieder durch die Mitte,

---

*) GutsMuths' „Gymnastik für die Jugend", 1804, S. 342.

hier das Seil überspringend, zurück. Dasselbe auch mehrmals nacheinander, von mehreren zugleich in derselben oder in entgegengesetzter Richtung u. s. w.

Anmerkung. Es wird dem Lehrer nicht schwer fallen, im Bedürfnisfall nach dem Muster der obigen Beispiele ähnliche anzuordnen. Es sei nur noch bemerkt, daß in kleinen Landschulen, welche keine feststehenden Turngeräte besitzen, die unter 10—14 genannten Übungen besser den etwas vorgerückteren Schülern (der oberen Abteilung derselben) vorbehalten bleiben.

II. Übungen im Freispringen.

Das Freispringen unterscheidet sich vom Gerätspringen dadurch, daß bei letzterem der Springer während des Sprunges sich auf ein Gerät (Sprungstab, Sprungkasten, Bock, Pferd, Barren, Reck, Stemmbalken) stützt, bei ersterem aber frei von solcher Beihilfe ist.

Das Freispringen erfolgt entweder in die Höhe, und zwar in den Stand auf einer erhöhten Fläche oder über einen erhöhten Gegenstand (Schnur, Balken u. dergl.) hinweg; oder es geschieht in die Weite, oder in die Tiefe von einer erhöhten Fläche herab, oder zugleich in die Weite und in die Höhe oder Tiefe u. s. w. Über den Wert und den Betrieb dieser Übungen vergl. I. Teil, S. 221 u. f.

Das üblichste Gerät für das Hochspringen ist das sogen. Schnursprunggestell, auch „Freispringel" genannt. Es besteht aus der, an den Enden durch Gewichte beschwerten Sprungschnur und aus den beiden Sprungpfeilern, an welchen die Schnur aufgehängt wird; dazu kommt in der Regel noch ein Sprungbrett.

Die Schnur ist am besten gegen 4 m lang und 6 bis 7 mm dick. An ihren Enden sind Ledersäcke, 15—20 cm lang und 10 cm dick, mit Sand oder mit dicken Seilstücken und dergl. gefüllt. Die einfachste Art von Sprungpfeilern besteht aus einer etwa 5 cm breiten und 3 cm dicken, 2 m langen Latte, welche auf einem Kreuzfuße steht. Diese Latte hat von 5 zu 5 cm kleine Löcher, im Durchmesser 15 mm groß, durch welche man einen hölzernen Bolzen (Pflock) steckt, der etwa 3—4 cm gegen die Seite des Niedersprunges hervorragt und auf den die

Schnur gelegt wird. An den Löchern ist die Höhe derselben über dem Boden angeschrieben. Das niederste Loch sollte 25 oder 30 cm hoch sein. Die Latte wird derart auf den Kreuzfuß gestellt, daß das Kreuz des Fußes mit der Richtung des Anlaufes einen Winkel von 45° bildet. Damit ein solcher Pfeiler nicht so leicht umfalle, schraubt man dem Kreuzfuß unten dickere Eisenplatten an. Es genügt, wenn dieser aus 60 cm langen und 6 cm breiten und dicken eichenen Bohlenstücken gefertigt ist.

Empfehlenswert sind auch schwerere Pfeiler mit etwa 6 cm dicken Ständern, welche mit zahnartigen Einschnitten zum Auflegen der Schnur oder mit kleinen Löchern auf der Anlaufseite versehen sind, in welche der innere Zapfen einer auf- und abschiebbaren eisernen Kappe paßt. Diese Kappe hat alsdann auf der andern Seite einen zweiten, außen etwa 3 cm vorstehenden Zapfen, auf den die Schnur zu liegen kommt.

Unter allen Umständen sind die tragbaren Sprungpfeiler auch für das Turnen im Freien zweckmäßiger als die im Boden befestigten. Doch können unter Umständen auch die Reckpfosten als Ständer benutzt werden. Wo Sprunggestelle überhaupt nicht zu haben sind, kann man sich zur Not auch mit dem Schwingseil behelfen.

Das S p r u n g b r e t t ist für kleinere Sprünge in der Regel entbehrlich. Von Nutzen ist dasselbe, wenn es sich darum handelt, bei etwas höheren oder bei weiten Sprüngen die Absprungstelle den Schülern deutlich zu machen. Es genügt alsdann, wenn dasselbe eine Länge von 75 cm, eine Breite von 50—60 cm und an der hinteren Kante eine Höhe von 10 cm hat. Die am Ende des Sprungbrettes befindliche Leiste sollte nach der Seite des Niedersprungs hin etwas abgeschrägt sein.

Die N i e d e r s p r u n g s t e l l e muß jedenfalls völlig eben sein. Daß sie auch weich sei, braucht nur bei größeren Sprüngen gefordert zu werden. In Turnsälen genügt es alsdann, den Boden mit einem Teppichstück aus Kokosfasern (einer sogen. Thür-Vorlage) zu bedecken. Im Freien nimmt man statt dessen Sand oder Lohe.

Für den Sprung in den Stand auf einer erhöhten Fläche nimmt man am besten einen sogen. Fenstertritt, wie dieselben in

Wohnstuben zur Erhöhung des Sitzes vor ein Fenster gestellt werden. Wo Sprungkasten vorhanden sind, kann der Kastendeckel (150 cm lang, 50 cm breit, 20—30 cm hoch) zu diesem Zweck benutzt werden. Für den Schulgebrauch sind höhere Gegenstände weder nötig noch ratsam.

Für das Tiefspringen in Schulen genügt völlig das sogen. Schräg- oder Sturmbrett, das etwa 2—2$^1/_4$ m lang und 50—60 cm breit ist, mit dem einen Ende auf dem Boden liegt, mit dem andern auf eine niedere Reckstange oder einen anderen festen Gegenstand gelegt und dort befestigt wird. Doch sind die Ubungen daran mit Maß und Vorsicht zu betreiben, und es ist auch kein Schaden, wenn sie ganz wegbleiben.

Zweites Turn-, 5. Schuljahr, Quinta.

Klassenaufgabe: Springen aus dem Stande.

1. Sprung aus dem Stande mit Fersenschluß („Schlußsprung") über die etwa 25—30 cm hohe Schnur, in 3 getrennten Bewegungen nach Zählen (Zuruf); auf 1!: halbes Kniebeugen mit Rückheben der Arme; auf 2!: Sprung über die Schnur in die Kniebeugstellung wie vorher; auf 3!: Strecken in die Grundstellung. Mit dem Rufe: 3! kommen die folgenden Schüler an die Absprungstelle; mit dem Rufe: 1! kehren ihre Vorgänger an ihren Platz in der Reihe der übrigen zurück. Diese Übung, wozu es weder des Sprungbrettes noch des Teppichs bedarf, lasse man stets von mehreren Schülern zugleich an derselben Schnur ausführen. Die Übrigen stehen unterdessen in einer Stirnreihe, Gesicht nach dem Gerät, und verlassen ihren Standort nur, um zum Sprunge anzutreten.

Sobald alle, oder doch nahezu alle Schüler diesen Sprung sicher und mit guter Körperhaltung ausführen können, folge

2. derselbe Sprung aus dem Stande ohne Halt nach den einzelnen Bewegungen. Anfangs lasse man ihn die Schüler einzeln und in freier Weise (ohne Befehl, aber mit stetem Aufmerksammachen auf vorkommende Fehler) üben, nach einiger Zeit aber auch in geregelter Weise nach Zuruf (oder auf ein anderes Zeichen), so daß auf den Ruf 1! der Sprung in das ruhige

Stehen, auf 2! die Rückkehr auf den Standort in der Reihe und zugleich das Antreten der folgenden Springer geschieht.

Dieser Sprung werde bis zu einer Schnurhöhe von 50 cm geübt.

3. Der Sprung aus dem Stande in den Stand auf einer etwa 20—30 cm über dem Boden erhöhten Fläche (Fenstertritt, Podium, Deckel des Sprungkastens). Am Deckel des Sprungkastens treffe man z. B. folgende Anordnung: zwei Schüler stellen sich etwa 1 Fuß weit an der längeren Seite des Kastendeckels, Gesicht nach diesem, auf. Auf den Zuruf 1! springen sie in der bei Üb. 2 angegebenen Art auf den Deckel; auf 2! springen sie von diesem vorwärts herab und 2 andere Schüler eilen an die Absprungstelle vor dem Deckel, um auf den erneuten Ruf 1! hinaufzuspringen, während zugleich ihre Vorgänger an ihren Platz in der Reihe zurückkehren, u. s. w.

4. Die vorige Übung so, daß die Sprünge ohne Zuruf, aber in einem vorher bestimmten, nicht zu schnellen und nicht zu langsamen Zeitmaß unmittelbar nacheinander folgen.

5. Sprung vorwärts auf den Kastendeckel und sodann Sprung seitwärts herab über die höchstens 1 Fuß entfernte schmälere Kante des Deckels (ohne Drehungen!); die Schüler stehen anfangs vor der längeren Seite des Deckels nahe dessen Enden; im übrigen wie bei Üb. 3 und 4.

6. Sprung seitwärts auf den Kastendeckel, sodann vorwärts über die nächste Kante herab. Die 2 Schüler stehen wie bei Üb. 5, jedoch Rücken gegen Rücken; der zweite Sprung geschieht alsdann über die schmälere Kante. Oder sie stehen neben der letzteren auf dem Boden in gleicher Stirnrichtung, springen seitwärts über die schmälere Kante und vorwärts über die längere; im übrigen wie vorher.

7. Die Übungen 5 und 6 in unmittelbarer Aufeinanderfolge, also 4 Sprünge nacheinander.

8. Aus der Stellung Gesicht gegen Gesicht springen 2 Schüler bei Fassung Hand in Hand seitwärts auf den Kastendeckel und sodann seitwärts nach der andern Seite herab.

9. Sprung vorwärts mit Vierteldrehung auf den Deckel und vorwärts herab. Stellung der Schüler wie bei Üb. 5; die

Drehung geschieht gegen das Ende des Deckels hin, oder sie stehen vor der kürzeren Seite des Deckels und drehen sich beim Sprung links oder rechts oder widergleich.

10. Aus dem Stande wie bei Üb. 5: Sprung vorwärts auf den Deckel mit Vierteldrehung links oder rechts oder widergleich und sodann Sprung seitwärts herab über die andere Langseite des Deckels.

11. Sprung seitwärts auf den Deckel mit Vierteldrehung und sodann Sprung vorwärts herab.

12. Sprung vorwärts hinauf und mit Vierteldrehung links oder rechts oder widergleich Sprung seitwärts herab.

13. Sprung seitwärts hinauf und mit Vierteldrehung Sprung vorwärts herab.

14. Sprung vorwärts mit Vierteldrehung (links, rechts oder widergleich) hinauf und Sprung seitwärts mit Vierteldrehung herab in die Stellung mit dem Gesicht oder mit dem Rücken nach dem Kasten.

15. Die Übung 13 in der Art, daß der Aufsprung der beiden Schüler sie in den Stand Gesicht gegen Gesicht, der Niedersprung sie in den Stand mit dem Gesicht nach dem Kasten bringt, und daß die Übung sofort ein- oder zweimal wiederholt wird.

16. Ähnliche Übungen aus dem Stande seitlings vom Kastendeckel.

17. Sprung vorwärts hinauf über eine der kürzeren Seiten des Kastendeckels, sofort Sprung vorwärts in den Stand auf dem Deckel nahe dem anderen Ende desselben und sofort Sprung vorwärts (seitwärts) auf den Boden. U. dergl. m.

Drittes Turn-, 6. Schuljahr, Quarta.

Klassenaufgabe: Anlaufsprünge.

1. Vorbereitende Übung: 3 Schritte Angehen oder Anlaufen und Sprung vorwärts, als Freiübung, in der Weise, wie es bei Übung 9, Seite 36 im II. Teile d. B. (4. Aufl.) angegeben worden ist.

2. Anlaufsprung über die niedere Schnur mit 3 Schritt Anlauf, links oder rechts antretend. Der erste Laufschritt ist

dabei ruhiger und länger, die beiden folgenden sind rascher und kürzer zu machen. Beim Flug über die Schnur seien die Beine nach vorn gestreckt. Der Niedersprung geschehe nur mit halbem Kniebeugen und mit aufrechter Körperhaltung. Ihm folge ruhiges Aufrichten in die Grundstellung mit Sohlenstand der Füße und dann erst nach kurzem Verweilen in dieser Stellung oder auf ein gegebenes Zeichen das Fortgehen in gewöhnlicher Gangart.

Die sichere Erlernung dieser Übung ist die Hauptaufgabe für das dritte Turnjahr. Es genügt, wenn schließlich in dieser Weise mit Absprung links wie rechts eine Schnur von 50 bis 60 cm Höhe übersprungen werden kann, selbst bei Verzicht auf das Sprungbrett.

3. Der Anlaufsprung über die Schnur mit freiem Anlauf und in rascherer Folge der Springenden werde nur von Zeit zu Zeit gefordert zum Zweck der Gewöhnung an Ordnung und Umsicht auch bei freierer Bewegung der Übenden, die ohnehin an einem solchen Üben Gefallen finden. Doch wende man auch hierbei nur geringere Schnurhöhen an.

Sind Sprungkastendeckel oder ähnliche Geräte vorhanden, so sind auch die nachfolgenden Übungen noch empfehlenswert; doch lasse der Lehrer dabei stets Hilfe stehen.

4. Anlaufsprung in den Stand auf dem quer- oder auf dem langgestellten Kastendeckel von dem, etwa um einen Schritt entfernten Sprungbrett aus. Darauf Absprung vorwärts oder seitwärts, auf ein gegebenes Zeichen oder sofort.

5. Anlaufsprung über den quergestellten Kastendeckel mit einem Tritt auf denselben („Zweisprung"). Dabei liege das Sprungbrett wieder einen Schritt weit vom Deckel entfernt. Der Schüler springt mit einem Fuße von diesem ab, mit dem andern Fuße auf den Deckel und sofort nach vorn mit geschlossenen Fersen auf den Boden.

6. Anlaufsprung über den langgestellten Kastendeckel mit 2 Tritten auf denselben („Dreisprung"), im übrigen wie vorher.

Statt des Kastendeckels kann man bei den beiden letzten Übungen auch 2 oder 3 in einiger Entfernung von einander liegende Sprungbretter benützen.

7. Anlaufsprung über den quergestellten Kastendeckel ohne Tritt auf denselben. Das Sprungbrett liege dabei nur etwa 1½—2 Fuß vom Deckel erntfernt. Nur für geübtere Springer!

Viertes Turn-, 7. Schuljahr, Unter-Tertia.

Klassenaufgabe: Hoch-, Weit-, Tiefspringen.

1. Hochspringen über die Schnur aus dem Stande, 50—60 cm hoch.

2. Hochspringen über die Schnur mit 3 Schritt Anlauf, wie im dritten Turnjahr, jetzt aber bis zu 70 cm Schnurhöhe über dem Boden.

3. Hochspringen über die Schnur mit beliebigem Anlauf, nur zeitweilig!

4. Weitspringen. Nur im Freien! Absprung vom Sprungbrett. Niedersprungstelle mit Sand oder mit Lohe bedeckt. Weite von 15—22 dm. Nur mit freiem Anlauf!

5. Tiefspringen vom Schräg- oder Sturmbrett herab, wenn solche vorhanden sind, mit Anlauf und mit 3 oder mit 2 Tritten auf das Brett, das anfangs nur etwa ½ m, später höchstens 1 m hoch zu legen ist. Auch diese Übung beschränkt man zweckmäßigerweise auf das Turnen im Freien, wo man für weiche Niedersprungstellen sorgen kann. Man kann aber auch ohne großen Nachteil für die turnerische Ausbildung der Schüler ganz darauf verzichten, ohnehin da sie Vorsicht und Hilfeleistung erfordert.

Fünftes Turn-, 8. Schuljahr, Ober-Tertia.

Wie auf der vorhergehenden Stufe mit entsprechenden, aber nicht zu übertreibenden Steigerungen der Sprunggrößen.

Sechstes bis neuntes Turnjahr, Sekunda, Prima.

Zeitweilige (nicht regelmäßig dem Übungsbetrieb einzufügende) Wiederholungen der obengenannten Übungen mit angemessenen Steigerungen; vorzugsweise im Freien vorzunehmen.

III. Stabspringen.*)

Man vergleiche den entsprechenden Abschnitt im I. Teil (3. Aufl.), S. 227 u. f.

Die nötigen Stäbe werden aus Kieferbohlen geschnitten, sind an einem Ende schwach zugespitzt, $2^1/_2$—3 m lang und 35 bis 45 cm dick. Die Anlaufbahn ist am besten fester Boden; ein Sprungbrett ist nicht nötig. Die Stelle, wo der Stab aufgesetzt wird, darf weder zu weich noch zu glatt sein, damit der Stab sich nicht tief einbohren, aber auch nicht fortgleiten kann. Am zweckmäßigsten dient dazu eine flache Vertiefung des Bodens (Grube) vor der Schnur. Die Niedersprungsstelle sei gehörig mit Sand oder mit Lohe bedeckt.

Sechstes bis neuntes Turnjahr, Sekunda, Prima.

1. Vorbereitende Übungen. Die Schüler müssen zuerst lernen, den Stab im Laufe aufzustellen und im Sprunge sich an ihm hinaufzuziehen. Zu diesem Zwecke stellt man sie, mit Stäben versehen, an dem einen Ende des Turnplatzes in einer oder in mehreren offenen Stirnreihen auf, zeigt ihnen die Übung und läßt sie dieselbe nun den Turnplatz entlang mehreremal in freier Weise versuchen.

Sie sollen vorher den Stab mit beiden Händen so erfassen, daß dieselben bei wagerechter Stabhaltung vor dem Leibe Kammgriff hätten und so weit von einander entfernt sind, als die um Schulterbreite vergrößerte Armlänge beträgt. Und ferner sollte bei senkrechter Stellung des Stabes auf dem Boden neben dem Turner der rechte Arm hochgestreckt sein. Bei Beginn der Übung wird nun der so erfaßte Stab unter $^1/_8$-Drehung rechts des Körpers in nahezu wagerechte Haltung in der Richtung des Anlaufes gesenkt, wobei die linke, dem zugespitzten Ende nähere Hand vorn ist, die rechte Hand aber in der angegebenen Entfernung sich hinter ihr befindet. Darauf macht der Turner, links antretend, einen Anlauf von 3 oder 5 Schritten, setzt das vordere Stabende vor, nicht seitwärts von dem den letzten Tritt

---

*) Ausführlicheres darüber siehe in J. C. Lion's „Turnübungen des gemischten Sprunges" (2. Aufl.) S. 211—236.

machenden linken Fuß in kurzer Entfernung auf den Boden, springt mit dem linken Fuß ab, spreizt mit dem rechten Beine rechts an dem sich aufrichtenden Stabe vorüber, zieht sich dabei am Stabe soweit herauf, daß der rechte Arm gebeugt, der linke gestreckt ist, und springt dann nach vorn mit geschlossenen Fersen, zunächst ohne Drehung, nieder, um sofort diese Übung zu wiederholen, bis er am andern Ende des Turnplatzes angelangt ist.

2. Nachdem dieses genügend oft geübt wurde und die Besichtigung der einzelnen Sprünge ergeben hat, daß alle oder nahezu alle Schüler den Sprung in der vorgeschriebenen Weise ausführen können, stellt man die neue Forderung, daß bei der Wiederholung der Übung der Niedersprung mit einer halben Drehung links verbunden und kurz vor demselben der Stab in die Anlaufbahn zurückgeworfen werde. Dabei müssen aber die gleichzeitig Übenden einen größeren Abstand von einander haben, damit keiner von einem fallenden Stabe getroffen werden kann. Nützlich, aber nicht nötig ist es, wenn für diese Übung der Sprung über einen Sprunggraben benutzt werden kann. Statt dessen kann man aber auch sogleich mit dieser Übung den Sprung über die niedere Schnur verbinden.

Daß das Stabspringen auch mit ungleichem Griff der Hände und ohne Drehung geübt werden kann, sei hier beiläufig bemerkt. Man thut aber gut, sich auf die oben angegebene Form des Sprunges zu beschränken. Denjenigen, welche mehr den linken als den rechten Arm brauchen, gestatte man die widergleiche Haltung des Stabes (linke Hand hinten, bezw. oben) und die widergleiche Sprungweise (Absprung und Drehung rechts).

3. Der Stabsprung über die Schnur, im übrigen wie bei Üb. 2. Das Höherlegen der anfangs nur etwa hüfthoch gelegten Schnur trete erst dann ein, wenn vorher der Sprung mehrmals regelrecht von jedem ausgeführt wurde. Es genügt, wenn die Mehrzahl der Schüler eine schulter- bis kopfhoch gelegte Schnur überspringen kann.

Sehr hohe Sprünge im Schulturnen zu verlangen ist nicht ratsam, wegen der mit der Höhe der Sprünge wachsenden Gefahr, beim Mißlingen des Sprunges ernstlich sich zu verletzen. Man überlasse das hohe Springen den freiwillig Turnenden.

IV. Übungen am Bock.

Das Gerät besteht aus einem aus Bohlenstücken zusammengesetzten viereckigen, an den Kanten stark abgerundeten Kasten von 45—65 cm Länge, 35 –45 cm Breite und 32—38 cm Dicke. Dieser Kasten ist gut zu polstern und mit Leder zu überziehen. In ihm sind 4 schräg eingestellte Beine befestigt. Dieselben haben die Form von Hülsen mit viereckigen Schiebern, welche Einschnitte haben, an denen sie durch einen Klobenfederbeschlag festgestellt werden können, so daß damit der Rücken des Bockes auf verschiedene Höhen gebracht werden kann. Für Schulen genügt als niederste Höhe 90 cm, als größte Höhe 140—150 cm. (Preis 60—70 Mark).

Neben dem (Turn-) Pferd, dem Sprungkasten und dem Sprungtisch ist der Bock eines der Hauptgeräte für das sogen. Gerätspringen.

Die Übungen am Bock sind vorzugsweise Anlaufsprünge über das Gerät hinweg, wobei man sogen. Hintersprünge (über den langgestellten Bock) und Seitensprünge (über den quergestellten Bock) unterscheidet.

Die Hauptrolle bei diesen Übungen spielt die Grätsche über den Bock, welche durch den Sprung in den Reitsitz eingeleitet, durch Hinzufügung von Drehungen (Grätsche seitwärts, rückwärts), durch Änderung des Stützes (Grätsche mit Stütz nur einer Hand, frei), durch Höher- oder Weiterstellen des Bockes, durch Hinzufügung einer gleichzeitig zu überspringenden, vor oder hinter dem Bock aufgestellten Schnur oder eines zweiten Bockes oder eines Pferdes 2c. vielfach erweitert und erschwert wird.

Außerdem lassen sich am Bock noch Hocksprünge, Flanke, Kehre, Wende, Überschlag und Spreizübungen ausführen. Dies sind aber alles Übungen, die man besser gänzlich den Vereinsturnern überläßt.

Der Wert des Bockspringens für die Zwecke des Schulturnens ist neuerdings von ärztlicher Seite entschieden bestritten und sogar auf seine Abschaffung im Schulturnen hingewirkt worden, wie dies ja auch in Baden inbetreff der Anwendung

des Sprungkastens schon mit Erfolg geschehen ist.*) Wenn nun auch das, was im I. Teil dieses Buches, S. 228 u. f., zugunsten des Gerätspringens bezüglich seiner Wirkung auf Entfaltung von Mut und Besonnenheit sowie der Springfertigkeit bei den Turnenden und auf Beliebtheit bei den Schülern nach wie vor aufrecht erhalten werden kann, so hat doch die Erfahrung gelehrt, daß die weitere dort aufgestellte Behauptung, der Wegfall des Springens am Bock und am Sprungkasten würde die Turnlust der Schüler sehr beeinträchtigen, bis jetzt wenigstens sich nicht bestätigt hat.

Dadurch nämlich, daß die Turnzeit nun mehr auf gründlichere Ausbildung der Schüler an den andern Geräten, namentlich an Barren und Reck hat verwendet werden können, ist die Fertigkeit der Schüler an diesen Geräten erheblich gewachsen und damit wieder ihrem Turneifer ein erneuter Ansporn gewonnen worden. Ob aber auf diese Art nicht doch manches Gute, was das Gerätspringen mit sich brachte, teilweise wenigstens uneinbringbar verloren geht, muß erst die Erfahrung lehren.

Soviel ist jedoch sicher, daß der Turnlehrer durch die Beschränkung und noch mehr durch den gänzlichen Ausfall der, ohne Zweifel die größte Vorsicht erfordernden Anlaufsprünge an

---

*) Eine seither im badischen Schulverordnungsblatt von 1888, Nr. 1, S. 5, veröffentlichte Verfügung Großh. Oberschulrates vom 23. Jan. 1888, giebt für das Turnen an Bock und Pferd an den badischen Schulen folgende Vorschriften:

1. Das Turnen an Bock und Pferd ist in der Volksschule ausgeschlossen.

2. Die Geräte Bock und Pferd sind beim Turnunterricht in den Mittelschulen für die männliche Jugend unter folgenden Bedingungen zulässig:

a. Das Springen am Bock darf nur von solchen Schülern ausgeführt werden, welche die nötige Vorübung und Körperkraft besitzen, im allgemeinen nicht vor dem 7. Schuljahre. Dabei ist zu beachten, daß die Böcke nicht zu hoch gestellt werden.

b. Unter den gleichen Vorbedingungen ist das Turnen am Pferd den oberen Schulklassen vorbehalten. Anlaufsprünge an dem Pferde sind vor dem 9. Schuljahr unstatthaft.

c. Bei den Übungen an Bock und Pferd muß der Turnlehrer selbst die nötige Hilfeleistung leisten. Dieselben dürfen nur von solchen Lehrern geleitet werden, welche mit dem Gebrauch dieser Geräte hinlänglich vertraut sind.

Bock, Sprungkasten und Pferd eine große Last und Verantwortung im Turnunterricht weniger hat und dafür in anderen, ihn weniger aufregenden Turnarten um so weiter kommen kann. Für ihn also liegt darin weit mehr ein Gewinn als ein Verlust.

VI. Übungen am Pferd.

Das (Turn-) Pferd besteht wie der Bock aus einem viereckigen, aber viel längeren, oben, auf den Seiten und an den Enden gepolstertem Kasten, welcher ebenfalls von 4 schräggestellten, mit Schiebern versehenen Beinen getragen wird. Man unterscheidet an ihm 3 Teile: Hals, Sattel und Kreuz. Steht der Turner vor der Mitte des Pferdes, an der Stelle, von wo aus in der Regel die als Seitensprünge bezeichneten Ubungen begonnen werden, so hat er vor sich den Sattel, links davon den Hals und rechts das Kreuz. Zwischen Hals und Sattel befindet sich die sogen. Vorderpausche, zwischen Sattel und Kreuz die sogen. Hinterpausche.*)

Für Schulturnzwecke empfehlen sich folgende Richtmaße: Länge des Pferdes (mit Polster) 180 cm, des Halses sowie auch des Kreuzes 65 cm, des Sattels (zwischen den Pauschen) 40 cm; Dicke jeder Pausche 5 cm; Höhe derselben über dem Pferdrücken 10 cm; Breite sowie Dicke des Pferdrumpfes (das überall 5 cm dicke Polster mitgerechnet) 45 cm; niederste Höhe des Pferdes 100 cm, höchste Höhe 140—150 cm. Die Sattelpauschen können auf verschiedene Weise am Pferd befestigt werden. Unter allen Umständen sollten sie aber eine durchbrochene, bügelartige, griffgerechte Form haben. Sie werden aus Holz oder aus Eisen gefertigt und mit Leder überzogen. (Preis des Pferdes 120—130 M.) Über die Richtmaße eines dem Vereinsturnen

*) Bei Pferden, deren Hals und Kreuz von ganz gleicher Größe und Gestalt sind, haben die Bezeichnungen Vorder- und Hinterpausche nur Bedeutung für die sogen. Hintersprünge. Bei Seitensprüngen, von welchen hier allein die Rede ist, sind die Bezeichnungen linke und rechte Pausche (wie man ja auch linker und rechter Holm am Barren sagt) für die Schüler weit verständlicher, weshalb diese Bezeichnungen auch bei den nachfolgenden Übungsangaben vorzugsweise angewendet werden.

dienenden Pferdes vergl. S. 103 des „Handbuches der deutschen Turnerschaft“ (3. Ausgabe; Hof 1888).

Die Übungen am Pferde sind wieder zu unterscheiden als Hinter- und als Seitensprünge.

Die Hintersprünge, in der Richtung der Länge des Pferdes (Längensprünge), werden meist mit Anlauf ausgeführt. Gegen sie sind ärztlicherseits dieselben Bedenken wie gegen das Bockspringen (vergl. oben) erhoben worden. Deshalb wird auf sie hier weiter keine Rücksicht genommen.

Die Seitensprünge erfolgen meistens aus dem Seitstande vor dem Sattel, seltener neben demselben. Von den mit Anlauf auszuführenden Sprüngen wird aus den erwähnten Gründen ebenfalls hier abgesehen.

Die vorzugsweise bei den Pferdübungen zur Anwendung gelangenden Körperthätigkeiten sind bezüglich der Arme: der Streckstütz (vorlings, rücklings), meist mit Griff auf den Pauschen, seltner auf dem Pferdrücken; bezüglich der Beinthätigkeiten: der Sprung, das Knieheben (bei den Hockübungen), das Spreizen beider Beine (bei den Grätschübungen), das Spreizen eines Beines (Spreizübungen), das Schwingen der geschlossenen und gestreckten Beine (Flanken-, Wende-, Kehrschwung). Dazu kommen endlich noch Drehungen des ganzen Leibes, meist um seine Längenachse, manchmal auch um seine Breiten- und Tiefenachse (Wage, Handstehen, Überschlag). Uber die Arten und Bezeichnungen der Übersprünge, des Hockens, Spreizens und Schwingens am Pferde lese man oben in der Einleitung S. 4 u. f. nach.

Die für das Schulturnen wichtigsten dieser Thätigkeiten sind das Knieheben, besonders in der Form des Uberhockens, vor allem das Überspreizen und sodann auch das Schwingen der geschlossenen Beine, namentlich in der Form des Flankenschwunges.

Die Schulturnübungen am Pferd läßt man meistens aus dem Seitstande vor dem Sattel, als Erschwerung auch aus dem Seitstütz auf den Pauschen, manche auch aus dem Sitz (Reitsitz, Quersitz auf einem Schenkel) beginnen.

Übungen, wobei beide Hände zugleich den Griff aufgeben müssen wie z. B. bei der Grätsche, läßt man besser ganz aus dem Spiele. Gerade die Anwendung der Bügelpauschen benimmt allen

anderen Übungen, wobei wenigstens eine Hand festen Griff und Halt hat, so sehr alle Gefährlichkeit, daß fast gar keine Hilfegebung dabei nötig ist.

Es ist schon im I. Teile dieses Buches, S. 232, gesagt, daß die Pferdübungen, um gut und sicher ausgeführt werden zu können, eine entwickeltere Stützkraft erfordern und deshalb nur für die Oberstufen der Mittelschulen sich eignen. Für die Volksschulen müssen sie als ganz entbehrlich bezeichnet werden.

Da indessen im 5. Turnjahr, in der Ober-Tertia, nach unserem Lehrplane bereits der Streckstütz mit etwas längerer Dauer (am Barren) zur Anwendung kommt, so kann auch in Turnanstalten, welche ohnehin mit geeigneten Pferden versehen sind, auf der genannten Schulstufe schon der Anfang mit dem Pferdturnen in seinen leichtesten Übungsarten gemacht werden. Deswegen sollen unten einige Übungsbeispiele dieser Art für die Obertertia aufgezählt werden. Dagegen werden für die Übungen auf den Oberstufen, mit Rücksicht auf den Umfang dieses Buches, die Klassenaufgaben nur angedeutet.

Fünftes Turnjahr, Ober-Tertia.

Klassenaufgabe: Am hüfthohen Pferde mit Stütz auf den Pauschen Seitensprünge mit Knieheben, mit Seitspreizen, mit Flankenschwung, in den leichtesten Formen.

Wenn bei den nachstehend beschriebenen Übungen nichts anderes gesagt ist, so sollen dieselben aus dem Seitstande vor dem Sattel (ohne Anlauf!) mit Speichgriff auf den Pauschen beginnen. Sprungbrett und Teppiche oder Matratzen sind bei allen Schulturnübungen am Pferde nicht nötig. Selbstverständlich sind alle Übungen links wie rechts zu üben, der Kürze halber wird aber unten nur die Übung nach der einen Seite angegeben.

1. Aufknien auf den Sattel mit einem Beine (aufrechter Kniestand, gestreckte Haltung des andern Beines!); sodann Niedersprung rückwärts.

2. Dasselbe, aber nach dem Niedersprung sofort wieder Aufsprung und Aufknien des andern Beines.

3. Aufknien beider geschlossenen Beine auf den Sattel, alsdann:

a. Niedersprung rückwärts;

b. Aufsteigen in den Streckstand auf dem Sattel und Absprung vorwärts;

c. Absprung vorwärts aus dem Kniestand, sog. Knie- oder Mutsprung (die Hände grifffrei; nur für die geschickteren Schüler geeignet und nicht ohne Hilfe auszuführen!).

4. Aufhocken eines Beines in den Hockstand auf dem Sattel (die Hände bleiben grifffest), Absprung rückwärts und sofort Aufhocken mit dem andern Beine.

5. Aufhocken wie bei Ubung 4, sodann Aufrichten in den Streckstand auf einem Beine und sofort, mit Vorspreizen des andern Beines, Absprung vorwärts.

6. Aufhocken wie bei Übung 4, Uberspreizen des andern Beines von außen in die Vorspreizhalte, Zurückspreizen desselben mit Niedersprung rückwärts.

7. Aufhocken beider Beine in den Streckstand auf dem Sattel, Absprung vorwärts mit Vorspreizen eines Beines.

8. Aufhocken beider Beine in den Hockstand auf dem Sattel ohne Aufgeben des Griffes, Niedersprung rückwärts und sofort wieder Aufhocken.

9. Aufhocken wie bei der vorigen Übung, Uberhocken in den Streckstütz rücklings, Absprung vorwärts.

10. Durchhocken eines Beines in den Stütz mit Quergrätschhalte der Beine, Nachhocken des andern Beines in den Stütz rücklings, Absprung vorwärts.

11. Hocke vorwärts mit festem Griff, aus dem Stande in den Stand.

12. Durchhocken beider Beine in den Stütz rücklings, Absprung vorwärts in die Weite.

13. Aufhocken eines Beines in den Hockstand auf dem Sattel und zugleich Seitspreizen des andern Beines:

a. mit Auflegen desselben auf den Pferdrücken, oder

b. zu freier Seitspreizhalte,

alsdann Absprung vorwärts mit Vierteldrehung nach der Seite

des hockenden Beines (die eine Hand bleibt grifffest), oder Absprung rückwärts und Wiederholung der Übung.

14. Durchhocken des einen Beines und zugleich Seitspreizen des andern Beines über das Pferd in den Stand, sog. Wolfsprung, mit oder ohne Vierteldrehung.

15. Wolfsprung in den Stütz rücklings, Absprung vorwärts.

16. Sprung an Ort in den Stütz mit Seitspreizen eines Beines und sofort Niedersprung mit geschlossenen Beinen (welche das Pferd nicht berühren dürfen).

17. Einspreizen des linken Beines (von außen) über die linke Pausche, zugleich mit Vierteldrehung rechts in den Reitsitz auf dem Sattel, sog. Wende-Spreizaufsitzen. Beide Hände erfassen schließlich die vordere Pausche mit Ristgriff. Alsdann Spreizabsitzen rechts rückwärts mit Vierteldrehung rechts in den Seitstand vor dem Kreuz, auf welches die linke Hand stützt, nachdem vorher die rechte Hand Kammgriff genommen hatte.

18. (Wende-) Spreizaufsitzen in den Reitsitz neben dem Sattel, mit dem Gesicht nach diesem; alsdann Wendeabsitzen, d. h. mit Ristgriff beider Hände auf der näheren Pausche Vor- und Rückschwung der sich schließenden Beine in den Stand neben dem Pferde.

Bei dieser wie bei allen Spreizübungen ist auf genaue Streckung des spreizenden Beines und seines Fußes zu sehen. Im Reitsitz soll die Körperhaltung völlig aufrecht (wie beim Grätschsitz auf dem Barren) sein und schließlich kein eigentliches Sitzen, sondern ein Anstemmen der Oberschenkel an das Pferd, ein sogen. Reitschluß, stattfinden.

19. Sprung an Ort in den Streckstütz mit Seitschwingen der Beine auf und ab; im übrigen wie bei Ub. 16.

20. Flankenschwung in den Seitsitz neben dem Sattel, Absprung vorwärts in die Weite.

21. Derselbe aus dem Seitstande vor dem Hals (oder dem Kreuz) des Pferdes mit Stütz einer Hand auf der Pausche und der andern auf dem Pferderücken. Die Beine schwingen dabei über das Pferdende hinweg.

22. Aus dem Stande wie bei Üb. 21 und mit demselben Stütz: Die Flanke über den Hals (das Kreuz) mit Vierteldrehung gegen den Sattel. Die eine Hand bleibt auf der Pausche

grifffest; der Niedersprung erfolgt neben dieser Pausche. Man sehe auf gestreckte Beinhaltung, auf rasches Strecken der Hüftgelenke und auf aufrechte Körperhaltung beim Niedersprung! Anfangs kann auch ein kleiner Anlauf dazu benutzt werden.

23. Die vorige Ubung ohne Drehung; auch von 2 Schülern zugleich an demselben Pferde.

24. (Aus dem Stande vor dem Sattel:) Flankenschwung in den Seitsitz auf dem Sattel, Strecken in den Stütz rücklings, Absprung vorwärts.

25. Flanke links mit Vierteldrehung rechts.

26. Flanke ohne Drehung.

27. Flankenschwung in den Stütz rücklings, Absprung vorwärts.

Anmerkung: Daß auch die Übungen 1—20 aus dem Seitstande vor dem Hals oder dem Kreuz wie bei Übung 21—23 gemacht werden können, sei nur beiläufig bemerkt. Man wird es nur dann thun lassen, wenn eine größere Stoffmenge im Unterricht bewältigt werden kann, oder wenn es nötig erscheint, eine größere Anzahl Schüler gleichzeitig (an jedem Pferde zwei) zu beschäftigen. Auch wird kaum nötig sein, zu bemerken, daß die genannten Übungen, soweit das Pferdende nicht in's Spiel kommt, auch an dem mit Pauschen versehenen Stemmbalken, wie er in der Schweiz üblich ist, verwendbar sind.

Sechstes Turnjahr, Unter-Sekunda.

Klassenaufgabe: Wiederholung der wesentlichsten Übungen der vorhergehenden Stufe, namentlich der Hocke und der Flanke mit und ohne Vierteldrehung; dazu kommt noch die Kehre; ferner Überspreizen eines Beines in der Form von einfachen und leichten Ubungsverbindungen; ebenso Überhocken eines Beines; endlich die Schere rückwärts und vorwärts aus dem Reitsitz. Dabei sei das Pferd hüfthoch.

Die Schüler sollen neben der Hocke und der Flanke vor allem das Überspreizen in den Stütz und aus dem Stütz, sowie leichtere Verbindungen der Arten des Überspreizens und des Durchhockens eines Beines mit Sicherheit ausführen lernen. Die Ubungen sollten anfangs in, durch einen von einander Halt getrennten Bewegungen nach Zuruf, zuletzt aber auch stets in ununterbrochener Folge der Bewegung eingeübt werden.

Bezüglich der einzelnen Übungsbeispiele für diese und die folgenden Stufen sei auf das Schriftchen „Turnübungen am Reck, Barren, Pferd und Schaukelringen“ von A. Maul (Karlsruhe 1888) verwiesen.

Siebentes Turnjahr, Ober-Sekunda.

Klassenaufgabe: Kreisspreizen im Seitstütz vorlings, dasselbe auch mit leichteren Anfügungen andrer schon erlernter Übungen; ebenso Überhocken beider Beine und der Flankenschwung vorwärts.

Die für diese Klasse wesentlichsten der hierhergehörigen Übungen sind der Innen- und der Außenkreis eines Beines, die Flanke vorwärts aus dem Stütz und der Flankenschwung in den Stütz rücklings. Damit sollen alsdann auch die früher erlernten Übungen soweit thunlich in Verbindung gebracht und die Geschicklichkeit in der ununterbrochenen Ausführung mehrerer aneinandergereihten Bewegungen dieser Art erzielt werden.

Achtes Turnjahr, Unter-Prima.

Klassenaufgabe: Übungsverbindungen, welche durch ein vorausgehendes Hin- und Herspreizen über das Pferd eingeleitet werden (Rad, Schraubenrad); die Flanke und der Flankenschwung rückwärts, beide aus dem Stütz rücklings und beide ebenfalls in Verbindung mit früher erlernten Übungen.

Neuntes Turnjahr, Ober-Prima.

Klassenaufgabe: die Schere seitwärts, das Überspreizen mit Sprungdrehen in den Seitstütz, der Flankenschwung hin und her bei stützfesten Händen („Finte“), alles dies als Grundlagen für Übungsverbindungen mit Wiederholungen früher erlernter Übungen.

VI. Übungen am Barren.

Der Barren besteht aus zwei gleichlaufenden wagerechten Holmen, welche auf je zwei Ständern ruhen.

Die Holme, wenigstens bei den dem Schulturnen dienenden

Barren, sollten stets 3 m lang sein, damit an ihren Enden gleichzeitig zwei Turner üben können. Sie werden am zweckmäßigsten aus Eschenholz gemacht. Im Querschnitt seien sie eirund, in senkrechter Richtung 5 ¹/₂, in wagerechter Richtung 4 cm dick. Über die Ständer läßt man sie 30 cm weit vorragen. Jene sind in die Holme eingezapft und bei im Freien eingegrabenen Barren durch ein eisernes, über den Holm gelegtes und in ihn bündig eingelassenes, an den Ständern beidseitig angeschraubtes, etwa 4 cm breites Band befestigt. Die Ständer seien von Eichenholz, in der Richtung der Holme 10 cm breit, unten etwa 8 cm dick und nach oben sich bis zur Holmendicke (4 cm) verjüngend. Alle Kanten an den Ständern wie an den Holmenden seien abgerundet.

Auf freien Turnplätzen gräbt man die Ständer in den Boden etwa 90 cm tief ein und verbindet je ein Ständerpaar an den einzugrabenden Teilen durch kreuzweis aufgenagelte starke Leisten oder Bretter, das eine auf der vorderen, das andere auf der hinteren Seite der Ständer.

Für den Turnsaal hat man tragbare Barren mit eisernen, bei Barren der kleineren Art etwa 1 Fuß beidseitig vorragenden flachen Querschwellen. Für größere Schulen mit Schülern verschiedenen Alters eignen sich am besten verstellbare Barren, welche man höher und weiter stellen kann. Solche, meist mit eisernen Schwellen und Ständern versehen, sind jetzt fast bei allen Gerätfabrikanten (in Karlsruhe bei A. Müller, sowie bei Altenhein, in Frankenthal bei Pfeifer u. s. w.) zu beziehen.

Damit möglichst viele Schüler gleichzeitig üben können, sollten mindestens 3, wo möglich aber 4 Barren vorhanden sein.

Für Schüler vom 10. bis zum 14. Lebensjahre (Volksschüler und Schüler der Klassen Sexta bis und mit Obertertia) sollten die Barren eine Höhe von 90—100 cm über dem Boden und eine Weite von 36—38 cm im Lichten haben. Durch 10 cm hohe Trittbretter, welche zwischen die Barrenständer gelegt werden können, kann die genannte Barrenhöhe auch für kleinere Schüler noch brauchbar gemacht werden. Für Schüler der oberen Stufen (Sekunda, Prima) sollten die Barren auf eine Höhe von 136

bis 150 cm (136, 143, 150) und auf eine Weite von 40—44 cm (40, 42, 44) gestellt werden können.

Der Barren ist das wichtigste Gerät für die Stützübungen,*) namentlich für den Liegestütz, den Quer-Streckstütz und den Knickstütz. Er eignet sich aber auch für die meisten andern Übungsarten und wird besonders wertvoll dadurch, daß an ihm eine große Menge der mannigfaltigsten Übungsverbindungen von jedem Grad der Schwierigkeit möglich sind. Er darf daher mit Recht als eines der zweckmäßigsten Turngeräte für das Schulturnen derjenigen Knaben, für welche überhaupt Stützübungen schon zulässig sind, und ganz besonders für das Turnen der älteren Schüler sowie der Erwachsenen bezeichnet werden.

Die einfachen Barrenübungen lassen sich in folgende Gruppen übersichtlich zusammenstellen:

1. Barrenspringen. Dasselbe findet entweder in der Form von Hinter- oder von Seitensprüngen, mit oder ohne Anlauf, oder aus dem Stande innerhalb des Barrens statt. Der Sprung führt zunächst in den Streckstütz und sodann öfters weiter in eine Sitz- oder in eine Hangart oder wieder in den Stand auf dem Boden. Dieser Gruppe schließen sich noch die Sprünge in Hangarten an. In der Regel beginnt jede Barrenübung mit einer in diese Gruppe gehörigen Übung.

2. Übungen aus dem Sitz auf dem Barren, denen in der Regel ein Sprung in den Sitz vorausgeht und ein Niedersprung auf den Boden nachfolgt. Die wichtigsten der im Schulturnen angewendeten, bei den unten folgenden Übungsbeispielen beschriebenen Sitzarten sind folgende: der Innenquersitz, der Grätschsitz, der Reitsitz, der Außenquersitz. Die wichtigsten Übungen aus dem Sitz sind entweder Spreizen eines Beines oder Schwingen der geschlossenen oder im Schwunge sich schließenden Beine über einen oder über beide Holme hinweg. Führt ein solcher Schwung wieder in eine Sitzart, so nennt man solche Übungen wohl auch Sitzwechsel. Über die verschiedenen Arten des Schwingens siehe Seite 5 der Einleitung.

3. Übungen im Liegestütz**) vorlings (die Vorderseite des

*) Vergl. die Einleitung, sowie im I. Teil, 3. Aufl., S. 234 u. f.

**) Vergl. I. Teil (3. Aufl), S. 238.

Turners nach unten gewendet) oder rücklings. Diese Übungen sind entweder Bein- oder Armübungen im Stütz oder Wechsel des Liegestützes mit anderen Stützarten oder mit Sitzarten oder mit dem Stande auf dem Boden. Die wichtigsten Übungen dieser, an sich nicht sehr wertvollen Gruppe für das Schulturnen sind diejenigen im Querliegestütz vorlings und die im Seitliegestütz vorlings.

4. Übungen im Streckstütz. Dieser ist hierbei in der Hauptsache ein Querstütz mit Speichgriff. Derselbe ist in den nachfolgenden Übungsangaben stets gemeint, wenn nichts anderes darüber gesagt ist. Er wird entweder als Dauerstütz mit zugeordneten Bein- oder Rumpfthätigkeiten angewendet; oder es findet in demselben das Stützeln, oder das Stützhüpfen, oder das Stützschwingen, ohne oder mit zugeordneten Arm- oder Beinthätigkeiten statt.

5. Übungen mit Knickstütz.*) Diese gliedern sich wieder:

a. als Sitzwechsel mittelst Schwingens im Knickstütz in einigen der oben in der 2. Gruppe angegebenen Weisen;

b. als Stützeln, Stützhüpfen und Stützschwingen im Knickstütz, und endlich

c. als Übungen mit wechselndem Armbeugen und -strecken, sogen. Armwippen, ohne oder mit Schwung.

6. Übungen im Unterarmstütz und im Oberarmhang. Aufstemmen in den Streckstütz ohne oder mit Schwung ist hierbei das Wesentlichste.

7. Übungen mit Drehung um die Breitenachse im Hang oder im Stütz. Hierher gehören sowohl die leichten Sprünge in die Knieliegehangarten und mit Überdrehen rückwärts im Hang, als auch die schwierigeren Übungen des Schulter-, Oberarm-, Unterarm- und Handstehens, der Wagen, des Überschlagens, der Rollen, des Aufkippens aus Hang- zu Stützarten u. dergl.

Die zusammengesetzten Barrenübungen, welche als Hauptaufgaben für das Turnen anzusehen sind, bestehen aus einer Reihenfolge von Übungen, welche entweder derselben Gruppe oder verschiedenen der obengenannten Gruppen angehören. Wie

*) Vergl. I. Teil (3. Aufl.), S. 239 u. f.

sich dieselben für die einzelnen Schulklassen eignen, ergiebt sich aus den nachstehenden Übungsbeispielen. Wenn bei diesen wieder öfter die Übung nur nach einer Seite hin angegeben ist, so geschah dies der Kürze halber. Selbstverständlich sollen alle diese Übungen links wie rechts erlernt werden.

Erstes Turn-, 4. Schuljahr, Sexta.

Klassenaufgabe: Innensitz, Knieliegehang.*)

1. Gruppe. **Innenquersitz hinter einer Hand.**

Die Barren seien bei diesen Übungen hüft- bis höchstens brusthoch und 36—38 cm weit.

1. Aus dem Querstande innerhalb des Barrens mit Vorgreifen des einen gestreckten Armes und mit Griff des andern, gebeugten Armes neben dem Leibe: Sprung in den Innenquersitz hinter der vorgestellten Hand, im Wechsel mit Niedersprung, wiederholt in 6 oder in 8 Bewegungen nach Befehl (Zählen, Zuruf) und mit Wechsel des Sitzens hinter der linken und der rechten Hand.

Beim Sitz hinter der linken Hand sitzt der Turner auf dem wagerecht gehobenen linken Oberschenkel. Der linke Unterschenkel und das rechte Bein hängen senkrecht herab. Die Füße werden abwärts gestreckt. Der Oberkörper sei aufrecht, der Kopf desgleichen, der Blick nach vorn gerichtet. Die Hände verwandeln im Augenblick des Niedersitzens den festen Griff in einen lockeren, mit den Fingern nur noch leicht die Holme berührend. Dazu werden sich die schwächeren und ängstlicheren Schüler nur nach und nach verstehen. Man habe Geduld mit ihnen!

Vor dem Aufspringen sollen die Knie etwas gebeugt werden, ebenso beim Niedersprung, bei welchem die Hände wieder festen Griff fassen, und nach welchem ein Wechsel in der Armhaltung behufs des folgenden Sprunges in den Sitz hinter der anderen Hand stattfinden soll.

Hier wie überhaupt bei allen folgenden Übungen lasse man möglichst viele Schüler gleichzeitig üben und halte auch auf ein geordnetes Kommen und Gehen der Schüler vor und nach der Übung.

*) Vergl. I. S. 235 u. 245.

2. Die Übung 1 mit der Abänderung, daß dem Niedersprung sofort der Aufsprung in den Sitz hinter der andern Hand folgt.

3. Die Übung 1 im Takte wiederholt in der Weise, daß entweder der Auf- wie der Niedersprung stets in der ersten von 2 (3) Taktzeichen geschieht, oder daß jener in der ersten, dieser in der letzten von 4 (3) Zeiten erfolgt.

4. Die Übung 1 mit gänzlichem Aufgeben des Griffes im Sitz. Die Arme werden alsdann auf die Hüften gestützt, oder seitwärts gehoben, oder es werden Änderungen der Armhaltungen im Sitze angeordnet.

5. Die Übung 1 mit nachfolgender Vierteldrehung in den Innenseitsitz auf beiden Beinen, oder mit halber Drehung in den Innenquersitz auf dem andern Beine. Dabei werde die Drehung entweder erst auf besonderen Zuruf oder sogleich nach dem Niedersitzen gemacht. Dem Innenseitsitz kann auch ein Vorstrecken der Beine mit Aufgeben des Griffes zugeordnet und ein Niedersprung aus demselben mit Stütz auf dem vorderen Holm angefügt werden.

6. Die Übung 1 mit Vorwärtsbewegung durch die Länge des Barrens. Dabei geschieht der Niedersprung etwas nach vorn, worauf sogleich die hintenstehende Hand vorgreift und in den Sitz hinter derselben gesprungen wird; im übrigen wie bei Übung 2 und 3. Auch so anzuordnen, daß nach je 2 oder 3 Niedersprüngen des einen Schülers der nächste beginnt und mit jenem gleichzeitig übt.

7. Die Übung 1 mit Rückwärtsbewegung, wobei immer nur eine Hand, nämlich die, hinter welcher der Schüler saß, nach dem Niedersprung rückwärts greift; im übrigen wie vorher.

8. Die Übung 1 bei gleich weit vorgestellten Händen.

9. Wechsel des Innenquersitzes hinter der linken und der rechten Hand ohne Zwischen-Niedersprung, nach Zuruf oder im Takte wiederholt. Die Hände stützen dabei wie bei Übung 8.

10. Die Übung 9 mit Vorwärtsbewegung durch die Länge des Barrens. Dabei greift stets nur diejenige Hand weiter, hinter welche das nächste Sitzen geschehen soll.

11. Dasselbe mit Rückwärtsbewegung; dabei greift stets diejenige Hand nach hinten, hinter welcher der Schüler eben sitzt.

12. Die Übung 9 in Verbindung mit halber Drehung. Dabei geht entweder a. die halbe Drehung zum Innenquersitz auf dem andern Beine unmittelbar dem Sitzwechsel voraus, oder b. sie folgt ihm nach, oder c. es geschieht beides.

13. Wechsel des Innenquersitzes hinter einer Hand mit dem Quer-Streckstütz. Z. B. in 4, durch einen Halt von einander getrennten Bewegungen auf Zuruf: auf 1! Sprung in den Sitz hinter der linken Hand; auf 2! Übergang in den Stütz (aufrechte Körperhaltung!); auf 3! Übergang in den Sitz hinter der rechten Hand; auf 4! Niedersprung. Dasselbe auch rechts beginnend, oder in längerer Reihenfolge bis zu 8 Bewegungen; oder im Takte, u. s. w. Doch lasse man bei dieser Übung das Verharren im Stütz stets nur kurze Zeit währen und verschiebe überhaupt diese Übung auf die zweite Hälfte des Schuljahres.

2. Gruppe. **Innenquersitz vor einer Hand.**

Barrengröße wie bei den obengenannten Übungen.

1. Sprung aus dem Querstande wie oben bei Übung 1 in den Innenquersitz vor der näherstehenden Hand; im übrigen, auch was die Beinhaltung anlangt, wie bei Übung 1, 2 und 3 der 1. Gruppe.

2. Dasselbe mit Vorwärts- oder mit Rückwärtsbewegung durch den Barren wie bei Übung 6 und 7 der 1. Gruppe.

3. Wechsel des Innenquersitzes vor der einen und hinter der andern der beiden ungleich weit gestellten, aber feststehenden Hände, ohne Zwischenschwung.

4. Wechsel des Innenquersitzes vor der linken und vor der rechten Hand bei ungleich weit gestellten Händen. Dabei wird vor jedem Sitzwechsel die vornstehende Hand rück- und zugleich die hintenstehende Hand vorgestellt.

5. Die Übung 4 mit Vorwärtsbewegung. Es greift dabei stets nur diejenige Hand nach vorn, vor welcher der Schüler saß; im übrigen wie bei Übung 6.

6. Dasselbe mit Rückwärtsbewegung, wobei aber stets die andere Hand weiter nach hinten greift.

7. Aus dem Querstande mit gleichweit vorgestreckten Armen: Sprung in den Innenquersitz vor einer Hand.

Diese und die nachfolgenden Übungen sollen den Übergang zu den mit Schwingen auszuführenden Sitzwechselübungen der nächsten Turnstufen bilden. Deshalb verlange man von jetzt ab eine andere Beinhaltung im Sitz als seither, nämlich die geschlossene und gestreckte Haltung, wobei der Turner mehr nur mit einem Oberschenkel an den Holm sich anlehnt, als daß er eigentlich darauf sitzt. Die Beine sind alsdann schrägabwärts nach vorn gehoben. Der Aufsprung erfolgt aus einer etwas vorgeneigten Stellung des Turners bei völlig gestreckten Armen, welche auch im Sitzen festen Griff behalten. Die Beine werden mit dem Sprunge etwas vor-, beim Niedersprunge aber zurückgeschwungen, so daß dieser den Turner an die Absprungstelle zurückführt. Im übrigen wie bei Übung 1, 2 und 3 der 1. Gruppe.

8. Wechsel des Innenquersitzes vor der linken und der rechten Hand (in der Weise wie bei Übung 7) je nach einem kleinen Zwischenschwung rück- und vorwärts (statt nach einem Zwischensprung).

9. Wechsel des Sitzes wie bei Übung 8, aber ohne Zwischenschwung und -sprung, mittelst raschen Hinüberwerfens des Unterkörpers.

10. Wechsel des Innenquersitzes vor und hinter derselben Hand mittelst eines kleinen Schwunges im Querstütz bei feststehenden Händen. Z. B. auf 1! Sprung in den Sitz vor der linken Hand wie bei Übung 7; auf 2! Rückschwung in den Sitz hinter der linken Hand; auf 3! Vorschwung in den Sitz vor der linken Hand; auf 4! Rückschwung in den Stand. Alsdann dasselbe, rechts beginnend.

11. Wie vorher, aber mit Wechsel des Sitzes vor der einen und hinter der andern Hand.

12. Die Übung 10 mit Vorwärtsbewegung auf dem linken oder auf dem rechten Holm. Nach jedem Vorschwung in den Sitz greifen beide Hände gleichweit vor.

13. Die Übung 11 mit Vorwärtsbewegung, sonst wie bei Übung 12.

14. Die Übung 11 mit Rückwärtsbewegung. Beide Hände greifen vor dem Rückschwunge gleichweit nach hinten.

15. Die Übung 12 mit Rückwärtsbewegung.

Anmerkung. Die Übungen 7 bis 15 sind erst in der zweiten Hälfte des Turnjahres vorzunehmen.

3. Gruppe. Knieliegehang.

Der Barren sei bei diesen Übungen brusthoch; für kräftigere und geübtere Schüler kann er auch kopfhoch sein. Sind nur niedere Barren vorhanden, so lasse man diese Übungen aus dem Hockstande machen.

1. Aus dem Querstande am Barrenende mit Spaichgriff an den Holmenden: Sprung in den Knieliegehang vorlings an beiden Holmen, nach kurzem Verweilen in diesem Hang (auf Zuruf oder nach vorausbestimmten Taktzeiten) Niedersprung auf den früheren Standort; beides mehrmals wiederholt.

Die Schüler sollen schließlich es fertig bringen, nach dem Aufsprunge die Beine gestreckt und geschlossen in die Höhe zu schwingen, bis jedes derselben mit dem Kniegelenk auf den auf seiner Seite befindlichen Holm gelegt werden kann. Im Hang seien die Arme gebeugt, der Oberkörper wagerecht, die Füße in der Richtung der Unterschenkel gestreckt. Bei der Zurückbewegung in den Stand werden die Unterschenkel nach oben geschnellt, die Beine geschlossen und in gestreckter Haltung gesenkt, während die Arme noch stärker gebeugt werden. Der Niedersprung erfolge mit kurzem Kniewippen in die aufrechte Stellung.

Dasselbe auch mit unmittelbarer Folge von Nieder- und Aufsprung, oder in bestimmten Taktzeiten.

2. Sprung in den Knieliegehang eines Beines an dem auf derselben Seite befindlichen Holm, im übrigen wie vorher. Das hangfreie Bein sei während des Hanges wagerecht ausgestreckt.

3. Sprung in den Knieliegehang eines Beines an dem auf der andern Seite befindlichen Holm; sonst wie vorher.

4. Sprung in den Knieliegehang beider geschlossenen Beine an demselben Holm; sonst wie vorher.

5. Wechsel der obengenannten Liegehangarten je nach einem Niedersprung.

6. Knieliegehangwechsel ohne Zwischensprung. Z. B. aus dem Knieliegehang an beiden Holmen: Heben und Senken eines Beines in die wagerechte Haltung desselben, oder in den Knieliegehang neben dem andern Beine; oder aus dem Knieliegehang beider Beine am gleichen Holm Hinüberwerfen derselben in den Hang am andern Holm, u. dergl. mehr.

7. Aus dem Liegehang wie bei Übung 1: Aufstemmen in den Grätschsitz vor den Händen, sodann wieder rückwärts Senken in den Knieliegehang, endlich Niedersprung in den Stand, in 4 oder in 2 durch einen Halt von einander getrennten Bewegungen. Vorsicht dabei und Hilfegeben!

8. Aus dem Seitstande außen vor dem Barren mit Ristgriff auf dem näheren Holm: Sprung mit Durchhocken der geschlossenen Beine zwischen den Holmen in den Knieliegehang derselben am entfernteren Holm.

9. Dasselbe nur mit einem Beine; das andere wird unterhalb der Holme wagerecht gehalten.

10. Wechsel des Seit-Knieliegehanges an beiden Beinen und an einem Bein wie bei Übung 8 und 9 je nach einem Zwischensprung, oder ohne einen solchen.

11. Wechsel des Seit- und des Quer-Knieliegehanges (in der Barrenmitte) ohne Zwischensprung, durch Drehungen um die Tiefenachse mit Übergreifen der Hände von einem Holm zum andern, u. s. w.

Zweites Turn-, 5. Schuljahr, Quinta.

Klassenaufgabe: Grätschsitz, Kehre, Wende.

Barren hüft- bis höchstens brusthoch; Weite wie im 1. Turnjahr.

Die nachbenannten Übungen, bei welchen nichts anderes bemerkt ist, beginnen alle mit dem Sprung aus dem Querstande in den Streckstütz.

1. Sprung in den (Quer-)Streckstütz, wechselnd mit Niedersprung in mehr- (etwa 3- bis 4-)maliger Wiederholung. Die Schüler stehen an dem Barrenende oder innerhalb des Barrens und erfassen den Holm mit gebeugten Armen, um beim Aufsprung das Vorschwingen der Beine besser vermeiden zu können. Im Stütz soll der Kopf und der Oberkörper aufrecht

gehalten, die Brust vorgedrängt, das Kreuz hohl gehalten werden; die Beine seien gestreckt und geschlossen nach hinten gerichtet und unbeweglich, die Fußspitzen abwärts gerichtet. Nach kurzem Verweilen im Stütz erfolgt auf Zuruf der Niedersprung mit mäßigem Kniewippen.

2. Dasselbe so, daß dem Niedersprung sofort erneuter Aufsprung in den Stütz folgt.

Erst wenn diese beiden Übungen von allen Schülern der Klasse mit Sicherheit und Leichtigkeit bei richtiger Körperhaltung ausgeführt werden können, gehe man zur folgenden Übung über.

3. Sprung in den Streckstütz mit einmaligem Vor- und Rückschwung der Beine und Niedersprung, nach Zuruf etwa dreimal wiederholt. An jedem Barrenende stehe ein Schüler in etwas vorgeneigter Haltung mit vorgestreckten Armen, welche die Holme zwischen dem Ende und dem Ständer gefaßt halten. In der Nähe stehe ein anderer Schüler, welcher nötigenfalls Hilfe zu geben imstande ist und auch den Turnenden, bei freier Weise des Übens, auf seine Fehler aufmerksam machen kann. Dasselbe gilt auch für die folgenden Übungen.

Beim Vorschwung sollen die Beine geschlossen und gestreckt sein, die Füße ausgestreckt und nur wenig höher, als die Holme sind, geschwungen werden. Der Rückschwung soll in dieselbe Körperhaltung führen, wie sie für den ruhigen Stütz vorgeschrieben ist, nur daß der Körper etwas weiter nach hinten bewegt wird. Auch hierbei sollen die Füße höchstens in Holmhöhe gelangen, unter allen Umständen aber die Kniee gestreckt und das Kreuz eingezogen bleiben. Der Niedersprung geschehe wieder auf die Absprungstelle mit mäßigem Kniewippen, mit völlig aufrechter Körperhaltung und ohne Aufgeben des Griffes. Das letztere trete erst nach der letzten Wiederholung der Übung in dem Augenblick des dem Niedersprung folgenden Kniestreckens ein.

Sobald diese Übung allen sicher gelingt, wird erst die eigentliche Aufgabe der Klasse, Grätschsitzwechsel, in Angriff genommen.

4. Sprung in den Grätschsitz vor den Händen, Wechsel zwischen eigentlichem Sitzen und dem Grätschstande der Oberschenkel auf den Holmen („Reitschluß"), schließlich Aufwärts-

schwingen (nach vorn), Schließen und Rückschwingen der Beine in den Stand.

Die nach dem Aufsprung gestreckt und geschlossen vorschwingenden Beine sollen bei dieser Übung nur wenig höher als die Holme geschwungen, alsdann seitspreizend nahe den Händen auf die Holme, ohne heftiges Aufschlagen auf dieselben, gelegt und sofort abwärts gestreckt werden, wobei der ganze Körper in eine völlig aufrechte Haltung mit hohlem Kreuz gelangt und die Hände den festen Griff aufgeben, um nur noch mit den Fingern die Holme dicht hinter den Beinen zu berühren. Diese Körperhaltung ist in folgendem stets gemeint, wenn vom Grätschsitz auf dem Barren die Rede ist.

Auf den Zuruf 2! sollen die turnenden Schüler aus der beschriebenen Haltung rasch in den eigentlichen Sitz übergehen, in dem sie, die Hände etwas weiter zurückstellend, wieder festen Griff fassen, sich zurückneigen und die gestreckten Beine, ohne sie von den Holmen zu entfernen, wagerecht vorheben. Auf 3! soll die vorige Haltung wieder hergestellt werden. Beide Bewegungen lasse man einige wenige Male wiederholen, damit die Schüler dadurch den Übergang aus dem Grätschsitz in den Streckstütz und das dazu nötige Einschwingen der Beine nach vorn in die Holmengasse, welches dem Rückschwung in den Stand vorhergehen muß, schneller erlernen.

5. Sprung in den Grätschsitz vor den Händen; alsdann Ein- und Rückschwingen der Beine in den Stand. Dasselbe ein paarmal wiederholt, auch so, daß dem Niedersprung sofort erneuter Aufsprung in den Sitz folgt.

6. Sprung in den Sitz wie vorher, alsdann Ein-, Rück- und Vorschwung in denselben Sitz, zweimal, endlich Rückschwung in den Stand; jede einzelne dieser 4 Bewegungen zuerst auf Zuruf, später auch in ununterbrochener Folge und in taktmäßiger Weise von mehreren Schülern zugleich.*)

Man sehe hierbei vornehmlich auf gute Haltung im Grätschsitz, auf Streckhalte der Beine und Füße während des Schwunges, auf Einziehen des Kreuzes beim Rückschwung und lasse über-

*) In gleicher Weise sollten auch alle folgenden Übungen geübt werden.

haupt nicht höher schwingen, als zum Gelingen der Übung nötig ist.

7. Sprung in den Sitz wie vorher, alsdann Rück- und Vorschwung und die Kehre links oder rechts in den Stand neben dem Barren.

Zur besseren Vorbereitung dieser Übung fordere man vorher den Rück- und Vorschwung aus dem Grätschsitz in den Außenquersitz, wobei es auf die Haltung in diesem Sitz noch gar nicht ankommt, und lasse aus diesem zur Seite niederspringen, ohne Drehung und mit Ergreifen des näheren Holmes durch die eine Hand beim Niedersprung.

Die Kehre sollen die Schüler schließlich mit kräftigem Vorwerfen des Körpers ausführen lernen, so daß der Niedersprung etwa einen bis zwei Schritte weit vom Orte des Sitzens erfolgt. Diese Kehre werde nun auch als vierte Bewegung bei der Übung 6 angeordnet.

8. Sprung in den Streckstütz mit Vorschwung und sofort die Kehre links oder rechts.

9. Sprung in den Streckstütz mit Vor- und Rückschwung in den Grätschsitz hinter den Händen, alsdann (nach einem Aufwärtsschwingen rückwärts mit Schließen der Beine) Vor- und Rückschwung in den gleichen Sitz, zweimal, schließlich Vor- und Rückschwung und die Wende links oder rechts in den Stand neben dem Barren; im übrigen wie bei Übung 6. Je 2 Schüler stehen dabei an demselben Barren mit dem Rücken gegen die Barrenmitte und mit Griff in der Nähe der Holmenden.

Die meiste Schwierigkeit hierbei macht den Schülern das Einschwingen rückwärts der Beine zwischen die Holme ohne Kniebeugen und ohne Katzenbuckel. Man läßt daher am besten anfangs die Übung in freier Weise versuchen. Auch kann man das Rückschwingen in den Liegestütz vorlings und den Wechsel desselben mit dem Grätschsitz als Vorübung benutzen.

Die Körperhaltung im Grätschsitz hinter den Händen ist dieselbe wie im Sitz vor den Händen, nur berühren letztere dabei die Holme vor den Beinen. Auch bei dieser Übung soll unnötig hohes Schwingen und hartes Auffallenlassen der Beine

auf die Holme vermieden werden. Außerdem ist noch sehr darauf zu achten, daß beim Rückschwung und besonders bei der Wende das Kreuz hohl wird, die Beine und Füße gestreckt bleiben.

10. Sprung in den Streckstütz mit Vor- und Rückschwung in den Grätschsitz hinter den Händen, sofort wieder Vor- und Rückschwung und die Wende.

11. Sprung in den Streckstütz mit Vor- und Rückschwung und sofort die Wende.

12. Grätschsitzwechsel vorwärts, als vierteilige Übung: 1. Sprung in den Grätschsitz vor den Händen; 2. Vorgreifen der Hände, gleichzeitig mit Vorneigen des Oberkörpers und mit rückwärts Einschwingen der Beine und sofort Vorschwingen in den Grätschsitz; 3. dasselbe wiederholt; 4. Vorgreifen, Vorschwingen und die Kehre, oder auch Vor- und Rückschwingen und die Wende.

13. Grätschsitzwechsel vorwärts durch die Länge des Barrens, am Ende desselben Vor- und Rückschwung und die Wende, oder Vorschwung und Niedersprung vorwärts.

14. Sprung in den Grätschsitz vor den Händen, sofort Vorgreifen, Vorschwingen und die Kehre.

15. Sprung in den Außenquersitz vor der linken Hand, Schraubenaufsitzen links vorwärts in den Grätschsitz hinter den Händen, darauf Wiederholung der Übung 9 oder 10 mit Ausnahme des dabei vorkommenden Aufsprunges.

Beim Außenquersitz, der hier nur gelegentlich vorkommt (vergl. unten die Übungen in der 4. Stufe), sollen wieder die Beine gestreckt und geschlossen und dabei schräg abwärts nach der Seite gerichtet sein. Erfolgt der Sitz vor der linken Hand, so liegt der rechte Oberschenkel außen am Holm an; die Arme bleiben gestreckt, der Körper ist aufrecht und unverdreht, das Kreuz eingezogen. Das nun folgende Schraubenaufsitzen links lasse man zuerst in zwei durch einen Halt von einander getrennten Bewegungen nach Zuruf ausführen. Auf 1! greift die linke Hand vorn vorüber mit Ristgriff neben die rechte Hand und das linke Bein wird seitwärts nahezu wagerecht gehoben. Auf 2! spreizt das linke Bein, schön gestreckt und möglichst hoch, in ruhiger Weise über

beide Holme unter gleichzeitiger halber Drehung rechts des dabei völlig aufrecht bleibenden Körpers, bis der Grätschsitz hergestellt ist. Nachdem durch öfteres Üben die Schüler in diesen Bewegungen sicher geworden sind, wird auch die unmittelbare Aufeinanderfolge des Sprunges in den Außensitz und des Schraubenaufsitzens angeordnet und für die Ausführung eine Zeitdauer von etwa 4 Schrittzeiten vorgeschrieben.

16. Grätschsitzwechsel rückwärts: Sprung und Aufsitzen wie bei Übung 15, alsdann Rückgreifen der Hände mit sofortigem Ein- und Rückschwung der Beine in den Grätschsitz hinter den Händen, dasselbe wiederholt, endlich Rückgreifen, Rückschwung und die Wende.

Gelangen hierbei die Turner zu nahe an das hintere Barrenende, so ist es besser, die Übung mit der Kehre abschließen zu lassen.

17. Sprung und Aufsitzen wie bei Übung 15, sofort Rückgreifen, Rückschwung und die Wende.

18. Grätschsitzwechsel an Ort, aus dem Sitz vor den Händen beginnend, in 4 Bewegungen: Sprung und Aufsitzen wie vorher, Rückgreifen und Rückschwung in den Grätschsitz, Vorschwung in denselben ohne vorher die Hände wegzustellen, Rückschwung und die Wende. Selbstverständlich kann das erste Sitzen dabei auch auf andere Weise herbeigeführt werden.

19. Grätschsitzwechsel an Ort aus dem Sitz hinter den Händen beginnend, in 4 Bewegungen, mit der Kehre endigend. Entweder springt der Turner am Barrenende, Gesicht nach der Barrenmitte, in den Grätschsitz vor den Händen und greift alsdann vor, worauf der Sitzwechsel beginnt, oder er springt aus dem Querstande innerhalb des Barrens in den Stütz und schwingt zuerst vor- und rückwärts in den Sitz hinter den Händen.

20. Aus dem Grätschsitz vor den Händen Aufwärtsschwingen der Beine, flüchtiges Schließen derselben und sofort wieder, ohne Zwischenschwung, Senken der Beine in den Grätschsitz; mehrmals.

21. Die Kehre aus dem Grätschsitz vor den Händen ohne Zwischenschwung. Derselben geht ein Aufwärtsschwingen der Beine wie bei Übung 20 vorher. Man lasse sie auch dem Aufsprung in den Sitz unmittelbar folgen.

22. Aus dem Grätschsitz hinter den Händen Rückschwung und flüchtiges Schließen der Beine, im übrigen wie bei Übung 20.

23. Die Wende aus dem Grätschsitz hinter den Händen ohne Zwischenschwung, sonst wie bei Übung 21.

24. Versuchsweise: aus dem Grätschsitz vor den Händen Rückschwung und halbe Drehung in den Grätschsitz, sogen. Schere rückwärts; dasselbe auch aus dem Grätschsitz hinter den Händen mit und ohne Zwischenschwung. Nur für die geschickteren Schüler geeignet!

Drittes Turn-, 6. Schuljahr, Quarta.

Klassenaufgabe: Reitsitz, Kehre und Wende mit Vierteldrehung.

Barren hüft- bis brusthoch; Weite 36—38 cm. Die nachbenannten Übungen beginnen, wenn nichts anderes bemerkt ist, aus dem Querstande vor dem Barren, Gesicht nach der Mitte, mit Griff nahe den Holmenden. Je 2 Schüler üben zugleich an demselben Barren.

Zur Vorbereitung der nachfolgenden Übungen wiederhole man zuerst die auf Seite 37 u. f. genannten Übungen 1, 2 und 3.

1. Sprung in den Reitsitz vor der linken Hand, alsdann Vorspreizen des rechten Beines und wieder Senken desselben, zwei- (mehrere-)mal, sodann Spreizen des rechten Beines über den linken Holm und Niedersprung zur Seite; zuerst nach Zuruf in 4 oder mehr, durch einen Halt von einander getrennten Bewegungen, dann auch in 8 (oder mehr) Taktzeiten. Dasselbe auch mit Reitsitz rechts.

Der hier genannte Reitsitz soll ebenfalls, wie auch der früher geübte Grätschsitz, kein eigentlicher Sitz, namentlich nicht der sogenannte Spaltsitz, sondern ein Stütz mit Seitspreizhalte des einen Beines sein, wobei dieses Bein, also hier das linke, vor der linken Hand mit dem Oberschenkel auf dem Holm liegend, in einer schräg abwärts gerichteten Seitspreizhalte sich befindet, das andere Bein aber wie im Streckstütz zwischen den Holmen senkrecht herabhängt, während Kopf und Oberkörper vollkommen aufrecht gehalten werden. Die Fußspitzen seien wieder stark abwärts gesenkt.

Der Zweck dieser Spreizübung des sitzfreien Beines ist leicht ersichtlich (vergl. unten Übung 3).

2. Aus dem Reitsitz vor einer Hand Aufwärtsschwingen der Beine mit flüchtigem Schließen und wieder Zurücksenken derselben in den Reitsitz, mehrmals, sodann Ein- und Rückschwingen der Beine in den Stand; im übrigen wie vorher. Schließlich finde der Wechsel des Aufsprunges in den Reitsitz und des Rückschwunges in den Stand unmittelbar nacheinander und in der Weise wie bei Übung 5, S. 39, statt, wobei auch mit Sitz links und rechts gewechselt werde.

3. Reitsitzwechsel vor den Händen mit Zwischenschwung, in 4 Bewegungen: Sprung in den Reitsitz vor einer Hand, Rück- und Vorschwung in den Reitsitz vor der andern Hand, das letztere wiederholt, endlich Rück- und Vorschwung und die Kehre (über den Holm, auf welchem das zweite Sitzen geschah), diese 4 Bewegungen erst nach Zuruf, dann auch im Takte; das eine Mal mit Sitz vor der linken Hand, das andere Mal mit Sitz vor der rechten Hand beginnend (ebenso bei allen nachfolgenden Übungen ähnlicher Art).

Es sollen auch hier wie bei allen folgenden Übungen die Schüler es schließlich dahin bringen, die Beine jederzeit völlig gestreckt zu halten und den Aufschwung der Beine durch kräftiges Vorspreizen des sitzfreien Beines herbeizuführen.

4. Ähnlich der Übung 3, jedoch mit Wechsel von Grätschsitz und Reitsitz.*) Man ordne auch hierbei die Übung, Auf- und Niedersprung dazu gezählt, in 4 Bewegungen an und lasse sie bald mit dem Grätschsitz, bald mit dem Reitsitz links oder rechts beginnen.

5. Sprung in den Reitsitz vor einer Hand und sofort Rück- und Vorschwung und die Kehre a) über denselben Holm, auf dem das Sitzen erfolgte, oder b) über den andern Holm.

6. Die Übung 5 mit einer Vierteldrehung nach innen bei der Kehre, so daß der Turner mit dem Gesicht nach dem

*) Das Vorkommen einer auf der früheren Turnstufe geübten Sitzart hat hier wie in späteren Beispielen ähnlicher Art den Zweck, die gewonnene Fertigkeit in diesen Sitzarten zu erneuern und zu bewahren.

Barren niederspringt und dabei den näheren Holm mit beiden Händen anfaßt.

7. Reitsitzwechsel mit Kehrschwung, in 4 Bewegungen: Sprung in den Reitsitz vor einer Hand, Kehrschwung in den Reitsitz vor der andern Hand, dasselbe wiederholt, schließlich die Kehre (ohne Zwischenschwung) über den andern Holm. Beim Kehrschwung werden die im Aufwärtsschwingen sich flüchtig schließenden Beine unmittelbar, d. h. ohne Rück- und Vorschwung, nach der andern Seite geschwungen.

8. Sprung in den Reitsitz vor einer Hand und sofort die Kehre über den andern Holm (ohne Zwischenschwung).

9. Die Übung 8 mit einer Vierteldrehung nach innen vor dem Niedersprunge.

10. Sprung in den Reitsitz vor der linken Hand, Aufwärtsschwingen, Kreuzen und Senken der Beine, so daß das rechte Bein auf den Holm vor die linke Hand zu liegen, das linke Bein, abwärts gerichtet, zwischen die Holme kommt, sodann Schraubenaufsitzen links vorwärts in den Grätschsitz hinter den Händen (vergl. S. 41, Üb. 15), endlich Vor- und Rückschwung und die Wende.

11. Reitsitzwechsel hinter den Händen mit Zwischenschwung; in 4 Bewegungen: aus dem Querstande am Barrenende, Rücken nach der Barrenmitte, Sprung in den Streckstütz mit Vor- und Rückschwung in den Reitsitz hinter einer Hand, alsdann Vor- und Rückschwung (zwischen den Holmen) in den Reitsitz hinter der andern Hand, wiederholt, endlich Vor- und Rückschwung und die Wende. Dem dabei vorkommenden Auf- und Einschwingen der Beine in die Holmengasse aus dem Reitsitz hinter einer Hand geht unmittelbar ein Vorheben der Beine, wobei ein wirkliches Sitzen auf dem einen Oberschenkel eintritt, voraus, dem sofort ein kräftiges Rückschwingen und Schließen der Beine folgt. Auch hierbei Vermeidung alles Kniebeugens und zu hohen Schwingens!

12. Wie Übung 11, aber einer der drei ersten Rückschwünge führe in den Grätschsitz hinter den Händen.

13. Die Wende nach einem Zwischenschwung aus dem Reitsitz hinter einer Hand. Dem Sprunge in den Reitsitz

folge hierbei sogleich der Ausschwung a. über den Sitzholm, b. über den andern Holm. Dabei werde in den Reitsitz wie bei Übung 11 gesprungen, oder aus dem Querstande vor dem Barrenende mit dem Sprunge in den Streckstütz sogleich z. B. das rechte Bein vor der linken Hand über den Holm gelegt, worauf sofort ein Schraubenaufsitzen (links vorwärts) in den Reitsitz auf dem rechten Beine folgt. Das linke Bein wird dabei zuerst rückwärts hinter der linken Hand über den Holm gehoben und spreizt alsdann vorwärts über denselben Holm und senkt sich darnach in die Holmengasse; im übrigen wie bei Üb. 15, S. 41.

14. Reitsitzwechsel vor und hinter derselben Hand mit sogen. Halbmondschwung. Dabei wird mittelst eines einfachen Vor- oder Rückschwunges beider Beine dasselbe Bein bald vor, bald hinter der Hand über denselben Holm bewegt. Man ordne auch diese Übung in 4 Bewegungen an und unterscheide die 4 Fälle: a. Anfang: Reitsitz vor der linken Hand, Schluß: die Wende links; b. ebenso rechts; c. Anfang: Reitsitz hinter der linken Hand, Schluß: die Kehre links; d. ebenso rechts.

15. Reitsitzwechsel vor der einen und hinter der andern Hand mit sogen. Schlangenschwung; im übrigen wie vorher. Sollen beide Übungen von je 2 Schülern an demselben Barren zugleich gemacht werden, so stelle man sie zuerst vor oder in den Barren mit Griff auf den Holmen in der Nähe der Ständer, so daß noch ein Sitz auf den Holmenden möglich ist und der schließliche Schwung in den Stand neben dem Barren nach dessen Mitte hinführt. Auch dabei sind 4 ähnliche Fälle wie bei Übung 14 zu unterscheiden.

16. Die Übung 14 oder 15 mit der Abänderung, daß einer der dabei vorkommenden Sitze ein Grätschsitz ist.

17. Die Kehre nach einem Vorschwung aus dem Reitsitz hinter einer Hand mit Vierteldrehung nach innen, a. über denselben Holm, b. über den andern Holm.

18. Sprung in den Streckstütz mit Vorschwung und sofort die Kehre mit Vierteldrehung nach innen.

19. Die Wende nach einem Rückschwung aus dem Reitsitz vor einer Hand a. über denselben Holm, b. über den andern Holm.

20. Dasselbe, aber die Wende mit einer Vierteldrehung nach innen.

21. Sprung in den Streckstütz mit Vor- und Rückschwung und die Wende mit einer Vierteldrehung nach innen.

22. Reitsitzwechsel mit Wendeschwung, in 4 Bewegungen: Sprung in den Reitsitz hinter der linken Hand, Wendeschwung (mit Beinschließen!) in den Reitsitz hinter der rechten Hand, Wendeschwung in den Reitsitz hinter der linken Hand, die Wende rechts (ohne Zwischenschwung!).

23. Aus dem Reitsitz hinter einer Hand sofort die Wende über den andern Holm.

24. Dasselbe, aber die Wende mit einer Vierteldrehung nach innen.

Viertes Turn-, 7. Schuljahr, Unter-Tertia.

Klassenaufgabe: Außenquersitz; Kehre und Wende mit halber Drehung.

Barren höchstens brusthoch, 38 cm weit. Wie auf der vorigen Stufe werde auch hier zuerst der Sprung in den (Quer-) Streckstütz ohne und mit einmaligem Vor- und Rückschwung wiederholt und dann erst zu den neuen Aufgaben geschritten, bei welchen ebenfalls, wenn nichts anderes bemerkt wird, der Sprung in den Querstreckstütz den Anfang bildet und an jedem Barren, soweit es thunlich ist, stets 2 Schüler gleichzeitig üben sollen.

1. Sprung in den Außenquersitz vor einer Hand, abwechselnd mit Rückschwung in den Stand; im übrigen wie bei Übung 2, S. 44.

Über die bei den nachfolgend genannten Übungen vorausgesetzte Körperhaltung im Außenquersitz ist das Nähere schon bei Übung 15, S. 41, angegeben, es ist also weniger ein Sitz als eine Art Querliegestütz seitlings gemeint. Damit bei dem Einschwingen der Beine, welche auch hierbei völlig gestreckt bleiben sollen, aus dem Sitz in die Holmengasse ein Fallen des Turners vermieden werde, lasse man denselben anfangs die Holme in der Nähe der Ständer anfassen und außerdem Hilfe geben.

2. Außenquersitzwechsel vor den Händen mit Zwischenschwung, im übrigen wie bei Übung 3, S. 44.

3. Sitzwechsel wie bei der vorigen Übung, aber so, daß dabei Außenquersitz und Grätschsitz oder Reitsitz oder alle 3 Sitzarten miteinander wechseln.

4. Kehre nach einem Zwischen- (Hin- und Her-) Schwung aus dem Außenquersitz vor einer Hand, a) ohne Drehung; b) mit einer Vierteldrehung nach innen; c) mit einer halben Drehung nach außen; d) mit einer halben Drehung nach innen, sogen. Drehkehre, im übrigen wie bei Übung 5, S. 44.

5. Sprung in den Streckstütz, sofort Vor-, Rück-, Vorschwung und die Kehre wie bei der vorigen Übung.

6. Sprung in den Streckstütz mit Vorschwung und sofort die Drehkehre (bei der Kehre links eine halbe Drehung rechts, u. s. w.).

7. Außenquersitzwechsel vor den Händen mit Kehrschwung, im übrigen wie bei Übung 7, S. 45.

8. Sitzwechsel vor den Händen mit Kehrschwung, so daß dabei Außenquersitz und Grätschsitz, oder Außenquersitz und Reitsitz miteinander wechseln; im übrigen wie vorher.

9. Die Kehre nach einem Kehrschwung aus dem Außenquersitz vor einer Hand (ohne Zwischenschwung) ohne und mit Drehungen wie bei Übung 4.

10. Aus dem Außenquersitz vor einer Hand Aufwärtsschwingen, Kreuzen und wieder Senken der Beine in den Seitsitz eines Beines (welches alsdann nach außen gesenkt ist) a. vor derselben oder b. vor der andern Hand und sofort Schraubenaufsitzen vorwärts in den Grätschsitz hinter den Händen, alsdann die Wende mit oder ohne Zwischenschwung.

11. Wie die vorige Übung, aber mit Schraubenaufsitzen in den Reitsitz wie bei Übung 13, S. 45.

12. Außenquersitzwechsel hinter den Händen mit Zwischenschwung, im übrigen wie bei Übung 11, S. 45.

Der Turner kann bei dieser wie bei andern, aus dem gleichen Sitz beginnenden Übungen in den Außenquersitz, z. B. hinter der linken Hand auf folgende Arten gelangen:

a. Durch den Sprung in den Streckstütz mit Vor- und Rückschwung in den Sitz.

b. Durch den Sprung in den Streckstütz mit Vorschwung in

den Außenquersitz vor der rechten Hand und durch unmittelbar sich anschließende halbe Drehung rechts im Sitz, wobei die Hände umgestellt werden.

c. Wie bei b., aber mit halber Drehung links im Sitz, wobei vorher die rechte Hand zur linken und nachher die linke Hand auf den andern Holm gestellt wird.

d. Durch Schraubenaufsitzen rechts vorwärts aus dem Außenquersitz vor der rechten Hand oder aus dem Querstütz, in welchem das linke Bein vor der rechten Hand auf den Holm gelegt ist; hierbei spreizt das rechte Bein bei gleichzeitigem Linksdrehen zuerst nach vorn über den Holm, an welchen das linke Bein sich lehnt, bewegt sich alsdann durch die Holmengasse und spreizt noch einmal über denselben Holm, bis es sich dem andern Beine wieder angeschlossen hat.

e. Durch Sprung aus dem Außenseitstande mit Stütz auf dem näheren Holm und mit Vierteldrehung links, wobei die rechte Hand auf den andern Holm übergreift.

Um aus dem Außenquersitz hinter einer Hand die Beine rückwärts in die Holmengasse einzuschwingen, läßt sich der Turner rasch in den eigentlichen Sitz nieder, dabei zugleich die geschlossenen Beine fast bis zur wagerechten Haltung vorhebend, und schwingt dieselben sodann kräftig wieder zurück und weiter nach hinten in die Höhe, wobei er wieder in den Streckstütz sich hebt und mit dem Oberkörper möglichst weit sich vorneigt.

13. Sitzwechsel wie bei der vorigen Übung, nur daß jetzt Außenquer- und Grätsch- oder Reitsitz mit einander wechseln.

14. Die Wende nach einem Zwischenschwung aus dem Außenquersitz hinter einer Hand, a. ohne Drehung, b. mit Vierteldrehung nach innen, c. mit halber Drehung nach innen.

15. Wechsel des Außenquersitzes vor und hinter derselben Hand mit sog. Halbmondschwung, im übrigen wie bei Übung 14, S. 46.

16. Wechsel des Außenquersitzes vor der einen und hinter der andern Hand mit sog. Schlangenschwung, im übrigen wie bei Übung 15, S. 46.

17. Die Übungen 15 und 16 mit der Abänderung, daß mit dem Außenquersitz der Grätschsitz oder der Reitsitz abwechselt.

18. Die Kehre nach einem Vorschwung aus dem

Außenquersitz hinter einer Hand, ohne oder mit Drehung wie bei Übung 4, S. 48.

19. Sprung in den Streckstütz mit Vor- und Rückschwung und die Wende mit einer halben Drehung nach innen.

20. Wechsel des Außenquer- und des Grätschsitzes hinter den Händen mit Wendeschwung, in 4 Bewegungen, a. mit Grätschsitz, b. mit Außenquersitz hinter einer Hand beginnend, mit der Wende nach einem Zwischenschwung schließend.

21. Wechsel des Außenquersitzes hinter der einen Hand und des Reitsitzes hinter der andern Hand mit Wendeschwung, im übrigen wie vorher.

22. Wechsel des Außenquersitzes hinter der einen und der andern Hand mit Wendeschwung, in 4 Bewegungen, mit der Wende nach einem Zwischen- oder einem Wendeschwung schließend.

23. Die Wende aus dem Außenquersitz hinter einer Hand ohne Zwischenschwung, a. ohne Drehung, b. mit Drehung nach innen.

Fünftes Turn-, 8. Schuljahr, Ober-Tertia.

Klassenaufgabe: Liegestütz, Streckstütz.

Barren brusthoch, 38 cm weit. Im übrigen gilt auch hier das, was in der Einleitung zu den Übungen des 4. Turnjahres gesagt wurde.

1. Gruppe. Armbeugen im Querliegestütz vorlings.

1. Sprung in den Streckstütz mit Vor- und Rückschwung in den Querliegestütz vorlings, Wechsel von Armbeugen in den Knickstütz und von Armstrecken, mehrmals wiederholt, in freier Weise oder nach Zuruf oder in vorausbestimmten Taktzeiten, schließlich die Wende mit oder ohne Zwischenschwung.

Während der ganzen Übung bleibe der Turner im Hüft- und im Kniegelenk gestreckt, der Kopf aufrecht; die Füße liegen nur mit der inneren Fußkante auf den Holmen.

Diese Übung werde das ganze Jahr hindurch in nicht zu langen Zwischenräumen wiederholt, um den auf der nächsten Stufe vorkommenden Knickstütz möglichst vorzubereiten. Dabei steigere

man die Zahl der Armbeugungen von der nur ein- oder zweimaligen Ausführung im Anfang bis zur etwa sechs- bis zehnmaligen gegen Ende des Jahres.

2. Dasselbe, aber mit freier Spreizhalte eines Beines während des Armbeugens und -streckens, wobei der andere Fuß auf dem Holm liegen bleibt. Bei den Wiederholungen werde abwechselnd das linke und das rechte Bein frei nach hinten gehalten.

3. Die Übung 1 mit Stütz beider Hände auf demselben Holm. Vor dem Armbeugen greift die eine Hand hinüber dicht neben die andere Hand.

4. Im Querliegestütz vorlings Armbeugen und Senken in den Unterarmstütz, sodann wieder Aufkippen in den Streckstütz. Während des Senkens werden die Füße etwas zurückgeschoben. Im Unterarmstütz sollen die Oberarme senkrecht stehen.

5. Wie vorher, aber mit Senken in den Oberarmhang der gebeugten Arme.

Anmerkung. Daß die letztere Übung auch mit völlig gestreckten Armen gemacht werden kann, sei nur beiläufig bemerkt. In dieser Weise ist die Übung zu schwierig für die Schüler.

6. Wie vorher, aber mit Senken in den Handhang (in den sogen. Schwimmhang). Nur solche Schüler, welche die vorhergenannten Übungen mit Leichtigkeit ausführen, mögen diese versuchen.

2. Gruppe. **Beinheben im Streckstütz.**

1. Langsames Heben eines Beines über den dem Bein näheren Holm hinweg in den Reitsitz vor einer Hand und sofort die Kehre über den andern Holm, ohne oder mit Drehung beim Niedersprung.

Während des Beinhebens bleiben beide Beine völlig gestreckt. Über die Körperhaltung im Reitsitz vergleiche Seite 43, Übung 1. Die Langsamkeit der Bewegung beim Beinheben wird von vielen Schülern erst allmählich bei den Wiederholungen der Übung zustande gebracht. Deshalb gestatte man anfangs, soweit es nötig erscheint, etwas raschere Bewegung.

2. Überheben eines Beines wie bei Übung 1, alsdann langsames Zurückbewegen desselben in die anfängliche Haltung,

darauf Heben des andern Beines über den andern Holm und sofort die Kehre wie bei Übung 1 (4 Bewegungen).

3. Langsames Heben des linken Beines nach vorn über den rechten Holm, Vorgreifen der rechten Hand mit gleichzeitigem Rückspreizen rechts über denselben Holm mit Niedersprung neben dem Barren.

3. Überheben des linken Beines wie vorher, alsdann Übergreifen der rechten Hand zur linken mit gleichzeitiger Vierteldrehung links und mit Rückspreizen rechts über den anfänglich rechten Holm in den Seitliegestütz vorlings, schließlich Niedersprung rückwärts.

Im Seitliegestütz vorlings stützen die gestreckten Arme auf dem einen Holm, die Oberschenkel der geschlossenen Beine liegen auf dem hinteren Holm, der Turner befindet sich in einer schrägen Haltung.

4. Langsames Überheben des linken Beines vor die linke Hand (wie bei Übung 1), sodann über beide Holme hinweg vor die rechte Hand, darauf Schraubenaufsitzen rechts vorwärts a. in den Grätschsitz hinter den Händen, oder b. in den Reitsitz, oder c. in den Außenquersitz, beides hinter der linken Hand, endlich die Wende rechts mit oder ohne Zwischenschwung, ohne oder mit Drehung nach innen.

5. Langsames Überheben des linken Beines vor die linke Hand, sodann des rechten Beines vor die rechte Hand in den Grätschsitz, endlich Vorgreifen der Hände und sofort Ein- und Vorschwingen der Beine und die Drehkehre links.

6. Wie vorher, aber mit dem Vorgreifen der Hände zugleich rückwärts Aufschwingen und Kreuzen der Beine zur Schere rückwärts, abermals Vorgreifen der Hände und sofort die Wende.

7. Langsames Überheben beider Beine in den Grätschsitz vor den Händen, alsdann langsames Zurückbewegen der Beine in den Streckstütz und sofort die Kehre ohne oder mit Drehung.

8. Die erste Bewegung wie vorher, alsdann Zurückbewegen des linken Beines mit gleichzeitigem Überheben des rechten Beines vor die linke Hand, darauf Vierteldrehung rechts mit Übergreifen der linken Hand zur rechten und mit Überspreizen links rückwärts

in den Seitliegestütz vorlings (vergl. Übung 3), endlich Einspreizen des linken Beines von links her über den hinteren Holm und sofort wieder Zurückspreizen desselben mit Niedersprung rückwärts.

9. Die zwei ersten Bewegungen wie vorher, darnach Schraubenaufsitzen links vorwärts in den Grätschsitz vor den Händen, langsames Vorheben, Schließen und Senken der Beine, Vorschwung und die Drehkehre.

10. Die erste Bewegung wie bei Üb. 7, sodann Vorgreifen der Hände mit Vorneigen, langsames Rückheben, Schließen, Senken und Vorheben der Beine zur Wiederholung der Übung, oder die Wende.

11. Langsames Überheben der geschlossen bleibenden Beine in den Außenquersitz vor der linken Hand, alsdann die Kehre rechts ohne Zwischenschwung, ohne oder mit Drehung.

12. Die erste Bewegung wie vorher, alsdann halbe Drehung rechts in den Außenquersitz hinter der rechten Hand mit Übergreifen der linken Hand zur rechten und sodann der rechten Hand auf den andern Holm, endlich die Wende links (ohne Zwischenschwung).

13. Die erste Bewegung wie vorher, sodann langsames Zurückbewegen der Beine in den Streckstütz, abermaliges Überheben derselben vor die rechte Hand, endlich Schraubenaufsitzen rechts vorwärts in den Außenquersitz hinter der linken Hand (vergl. Üb. 12d, S. 49) und unverweilt Niedersprung seitwärts (oder die Wende rechts).

Anmerkung: Selbstverständlich ist es nicht nötig, alle hier genannten Übungen in derselben Klasse einzuüben. Bei der Auswahl berücksichtige man thunlichst die verschiedenen hier vorkommenden Arten des Beinhebens.

3. Gruppe. **Stützeln und Stützhüpfen im Streckstütz.**

1. Vorwärts Stützeln mit einer bestimmten Anzahl Griffen oder eine bestimmte Strecke weit, alsdann Vor- und Rückschwung und die Wende.

Man stelle dabei 2 Schüler in die Mitte des Barrens, Rücken gegen Rücken, und lasse sie gegen das Barrenende hin stützeln. Dabei sollen die Beine gestreckt und geschlossen bleiben

und zurückgehalten werden; das Kreuz bleibe eingezogen, der Kopf aufrecht.

2. Vorwärts Stützeln durch die Länge des Barrens; in freier Weise, oder mit raschen Griffen, oder mit weiten Griffen, oder mit Doppelgriffen jeder Hand; auch von mehreren Schülern zugleich im Takte, wobei der eine dem andern in einer vorher bestimmten Weise nachfolgt.

3. Rückwärts Stützeln, schließlich die Kehre oder eine Übung aus der vorigen Gruppe, z. B. Üb. 10, S. 53; im übrigen ähnlich wie bei Üb. 1.

4. Vom Barrenende bis gegen die Barrenmitte oder mit einer bestimmten Anzahl Griffen vorwärts und sodann rückwärts Stützeln, darauf die Übung 3, S. 52.

5. Vorwärts Stützeln wie bei Üb. 4, alsdann eine halbe Drehung links oder rechts mit 2 Stützgriffen („Stützkehre“), abermals vorwärts Stützeln bis ans Barrenende, Vor- und Rückschwung in den Querliegestütz vorlings, in diesem eine Übung aus der 1. Gruppe, S. 50, z. B. Nr. 1.

6. Aus dem Querstreckstütz in der Mitte des Barrens drei- oder viermal vorwärts Stützeln der linken Hand in den Schrägstütz, alsdann Seitschwingen der Beine und die Flanke links vorwärts.

7. Aus dem Stütz wie vorher mit 4 (6) Stützgriffen abwechselnd der linken und der rechten Hand, wobei jene vorwärts, diese rückwärts greift, in den Schrägstütz Stützeln, alsdann Seitschwingen und die Flanke rechts rückwärts.

8. Stützhüpfen vorwärts, im übrigen wie bei Üb. 1, alsdann Vor- und Rückschwung in den Reit- oder in den Außenquersitz hinter einer Hand, schließlich die Wende über den andern Holm.

9. Sprung in den Streckstütz am Barrenende, halbe Drehung links oder rechts mit zwei Stützgriffen, alsdann 4 oder mehr Stützhüpfe rückwärts, schließlich Vorschwung und die Kehre oder die Übung 11, S. 53. Statt des hier angegebenen Anfangs kann man auch mit dem Schraubenaufsitzen in den Grätschsitz vor den Händen und darauf folgendem Vorheben, Schließen und Senken der Beine beginnen lassen.

4. Gruppe. Schwingen im Streckstütz.

1. Schwingen im Streckstütz vor- und rückwärts, zwei- bis sechsmal, sodann die Wende oder die Kehre ohne oder mit Drehung.

Hierbei ist vor allen Dingen auf gestreckte Haltung der Beine und Füße zu sehen. Die häufigsten Fehler sind: Kniebeugen beim Rückschwung, aufwärts gerichtete Füße beim Vorschwung, Kopfhängen. Beim Rückschwingen soll der Körper nicht über die wagerechte Haltung hinauskommen; nach vorn dürfen die Beine nur wenig höher als die Holme geschwungen werden. Auch sollen alle Schwünge gleichmäßig stark sein.

Es ist anzuraten, anfangs das Schwingen, wenn es von 2 Schülern an demselben Barren zugleich geübt werden soll, diese Stütz am Barrenende, Rücken gegen Rücken, nehmen zu lassen, damit bei etwaigem Rückfallen eines Schwingenden derselbe durch die Holmen vor dem zu Boden Stürzen bewahrt wird. Man lasse auch anfangs nur wenige Schwünge nacheinander machen und erst bei größerer Sicherheit der Schüler dieselben am Barrenende mit dem Gesicht nach der Barrenmitte öfter hin und herschwingen.

2. Aus dem Querstande vor dem Barrenende Sprung in den Grätschsitz vor den Händen, Vorgreifen und sofort Ein- und Vorschwingen mit einem Stützhupf vorwärts, Rückschwung und die Wende.

3. Wie vorher, aber nach dem Stützhupf Rückschwung in den Grätschsitz hinter den Händen, abermals Vorschwingen mit Stützhüpfen vorwärts und dann erst, oder nach einem abermaligen Sitzen, Schwingen und Stützhüpfen die Wende.

4. Wie bei Üb. 2, aber dem Rückschwunge folgt sofort ein zweiter (dritter u. s. w.) Vorschwung mit Stützhupf vorwärts, sodann Rückschwung in den Reit- oder in den Außenquersitz hinter einer Hand und aus diesem (ohne Zwischenschwung) die Wende.

5. Aus dem Grätschsitz vor den Händen (z. B. nach einem Schraubenaufsitzen am Barrenende) Ein- und Rückschwingen

mit Stützhupf rückwärts, Vorschwung und die Kehre ohne oder mit Drehung.

6. Wie vorher, aber nach dem Stützhupf Vorschwung in den Grätschsitz vor den Händen, ein- (zwei-, drei-) mal Wiederholung der Übung, schließlich Vorschwung und die Kehre.

7. Wie vorher, aber nach jedem Vorschwunge (statt des Sitzens) abermals Rückschwung mit Stützhupf rückwärts, zuletzt, nach 2, 3 oder mehr Stützhüpfen, Vorschwung in den Reit- oder in den Außenquersitz vor einer Hand und sofort die Kehre über den andern Holm, ohne oder mit Drehung.

8. Sprung in den Grätschsitz vor den Händen, Vorgreifen mit Ein- und Vorschwingen, Rückschwung mit Stützhupf vorwärts, Vorschwung und die Kehre ohne oder mit Drehung.

9. Die Üb. 8 wiederholt nach einem Zwischensitzen wie bei Üb. 6.

10. Die Üb. 8 wiederholt, aber ohne Zwischensitzen wie bei Üb. 7; auch so, daß die Übung nicht mit dem Sprung in den Grätschsitz, sondern mit dem Sprung in den Streckstütz und sofortigem Vorschwingen beginnt.

11. Schwingen im Streckstütz mit Stützhupf vorwärts bei jedem Vor- und bei jedem Rückschwung, das Stützhüpfen beginnend mit dem Vor- oder mit dem Rückschwung, im übrigen wie bei den vorigen Übungen.

12. Schwingen im Streckstütz mit Stützhupf vorwärts bei jedem Vorschwung und mit Stützhupf rückwärts bei jedem Rückschwung, im übrigen wie vorher.

13. Schwingen mit Stützhüpfen durch die Länge des Barrens in den bei Üb. 4, 7, 10 und 11 genannten Arten.

14. Schwingen im Streckstütz mit Stützhüpfen vorwärts bei einer bestimmten Anzahl von Vor- (Rück-) Schwüngen und sofort Stützhüpfen rückwärts bei einer bestimmten Anzahl von Rückschwüngen.

15. Nur versuchsweise: Schwingen im Streckstütz mit Stützhüpfen rückwärts beim Vor-, oder beim Vor- und beim Rückschwingen.

Sechstes Turnjahr, Unter-Sekunda.

Klassenaufgabe: Hintersprünge mit Anlauf; die leichtesten Knickstützübungen, namentlich Sitzwechsel mittelst eines Schwunges im Knickstütz.

1. Gruppe. **Die Hintersprünge** am hüft- bis brusthohen Barren, mit einem kurzen Anlauf und einem Absprung beider Füße von einem vor dem Barrenende liegenden Sprungbrett, welcher in den Streckstütz nahe der Mitte des Barrens führen soll, lasse man, wenn irgend möglich, stets an mehreren nebeneinanderstehenden Barren von mehreren Schülern zugleich nach Befehl ausführen.

Diese, die Schüler sehr ansprechenden Übungen, welche nicht sehr anstrengen und doch lebhafte Bewegung geben, dienen zugleich als Wiederholung für manche der früher gelernten Übungen, welche durch diese besondere Art des Beginnens eine neue Form und damit neuen Reiz gewinnen.

Zunächst fügt man dem, dem Sprung in den Stütz unmittelbar folgenden Vorschwung verschiedene Übungen (Sitzarten und Abschwünge daraus, Kehre u. s. w.) an. Hernach läßt man dem Vorschwung sofort einen Rückschwung folgen und schließt diesem wieder Übungen (Wende, Sitzarten 2c.) an. Auch verbindet man beide Schwünge mit Stützhüpfen.

Beispiele dazu, sowie zu den folgenden Gruppen und Turnstufen siehe wieder in der Ergänzungsschrift zu diesem Buche: „Turnübungen an Reck, Barren, Pferd und Schaukelringen" von A. Maul.

2. Gruppe. **Sitzwechsel mit Schwingen im Knickstütz.**

Wie schon im I. Teil dieses Buches, S. 239, angedeutet ist, darf man mit den Knickstützübungen nicht zu rasch vorangehen und sie anfangs nicht sehr anstrengend gestalten. Denn sie erfordern schon eine gewisse Reife der körperlichen Entwickelung, welche im Anfang des Schuljahres noch nicht alle Unter-Sekundaner in hinlänglichem Maße besitzen. Darin liegt auch der Grund, warum es besser ist, das Barrenturnen in der Unter-Sekunda mit den obengenannten Hintersprüngen zu beginnen. Haben sich dabei nach und nach die Schüler noch mehr aus-

gewachsen und gekräftigt, namentlich auch dadurch, daß man häufig das Armwippen im Querliegestütz vorlings (vergl. S. 50, Üb. 1) zur Anwendung brachte, so geht man zunächst zu solchen Übungen über, wobei die Schüler sich nur eine kurze Zeit im Knickstütz zu halten haben. Daran schließen sich alsdann Übungen mit Vor- und Rückschwung im Knickstütz aus dem Grätschsitz in denselben oder zur Wende sowie der Grätschsitzwechsel vorwärts. Sobald diese Übungen gehen, folgen die Rückschwünge im Knickstütz aus dem Grätschsitz vor den Händen.

Im allgemeinen wird es genügen, wenn Schüler dieses Alters mit Sicherheit die verschiedenen Arten eines Schwunges im Knickstütz aus dem Grätschsitz in denselben oder zur Wende oder zur Kehre ausführen gelernt haben, etwa in den Formen der oben, S. 39 u. f., für das 2. Turnjahr angegebenen Grätschsitzwechsel, nur daß hier mit dem Grätschsitz hinter den Händen der Anfang zu machen ist. Gestattet aber die Leistungsfähigkeit der Klasse noch weiter zu gehen, so liegt die nächste Erweiterung des geeigneten Übungsstoffes darin, daß man statt des Grätschsitzes auch den Reit- und den Außenquersitz in ähnlichen Formen zur Anwendung bringt, wie dies oben bei den Übungen des 3. und 4. Turnjahres gezeigt wurde.

Die Barrenhöhe muß zum Zweck der Ausführung der hier und später genannten Knickstützübungen gleich der Schulterhöhe der Schüler sein, also zwischen 130 und 145 cm betragen. Die Weite des Barrens im Lichten sei 40—42 cm.

Siebentes Turnjahr, Ober-Sekunda.

Klassenaufgabe: Seitensprünge; Kippen und Aufstemmen aus Stütz oder Hang mit aufgelegten Armen; Schwingen im Knickstütz.

1. Gruppe. Ähnlich wie die Hintersprünge auf der vorigen Stufe dienen hier die Seitensprünge zugleich als Grundlage für mancherlei Wiederholungen. Nur ist es weniger nötig, diese Übungen alle auf den Anfang des Schuljahres zu verlegen; man kann sie, in kleinere Gruppen zerlegt, auf das ganze Schuljahr verteilen.

Anfangs benutzt man auch hier nur hüft- bis brusthohe Barren; bei fortschreitender Turnfertigkeit der Schüler kann aber auch die Erweiterung dieser Übungen in der Anwendung höherer Barren liegen, so daß unter Umständen auch Schwingen im Knickstütz mit diesen Übungen in Verbindung gebracht werden kann.

Man beginne mit Anlaufsprüngen von außen, wobei wieder ein Sprungbrett die Absprungstelle bezeichnen mag. Zuerst lasse man diese Sprünge wieder zu Sitzarten führen, vornehmlich mit Überspreizen eines Beines in der Form des Wendeaufsitzens, woran andere Übungen in früher erlernten Arten, Ausschwünge und dergl., angeschlossen werden. Als Hauptziel betrachte man den Seitensprung mit Flankenschwung und mit Vierteldrehung in den Querstütz nebst angefügten Übungen.

Später lasse man auch aus dem Innenseitstande den Sprung mit Flankenschwung und mit verschiedenen Anfügungen an denselben üben.

Seitensprünge mit Hocken und Grätschen über die Holme überlasse man aber dem freiwilligen Turnern, da sie leicht gefährlich werden können und darum zuviel Hilfeleistung erfordern.

2. Gruppe. Kippen und Aufstemmen aus dem Stütz oder dem Hang mit aufgelegten Armen. Es handelt sich hierbei vorzugsweise um den mit Schwung ausgeführten Übergang aus dem Unterarmstütz oder aus dem Oberarmhang in den Streckstütz in Form des Kippens und des Aufstemmens. Die die Schüler am meisten zum Turnen reizende Übung dieser Gruppe ist das Kippen mit aufgelegten Armen nebst verschiedenen Anfügungen daran, das man daher auch als Hauptziel in den Übungen dieser Art zu betrachten hat. Bis die Schüler es sicher erlernt haben, lasse man es vorzugsweise in freier Weise versuchen, mit Anwendung der nötigen Vorsicht, und gebe fleißig die erforderliche Hilfe dazu.*)

---

*) Der Helfende faßt mit der einen Hand einen der auf den Holmen liegenden Arme des Turners an, um nötigenfalls das Umkippen desselben nach vorn zu verhindern. Mit der anderen Hand giebt jener dem Turner im Augenblick des Rückschwunges seiner Beine einen schwachen Stoß auf den Rücken, um sein Aufkippen in den Streckstütz zu erleichtern.

3. Gruppe. Schwingen im Knickstütz. Wenn die Schüler der Ober-Sekunda die für die Unter-Sekunda bestimmten Übungen im Knickstütz erlernt haben, kann man nun auch etwas längeres Verweilen und Schwingen im Knickstütz von ihnen fordern. Sie thun es in der Regel gern, weil solche Übungen ihrem Kraftgefühl zusagen, und umso lieber, wenn man die damit verbundenen Anstrengungen nicht zu weit ausdehnt.

Im allgemeinen sind hier dieselben Übungsformen am Platze, wie sie oben S. 55 u. f. in der Gruppe „Schwingen im Streckstütz" für die Ober-Tertia angegeben wurden, nur daß hier der Knickstütz an die Stelle des Streckstützes tritt.

Neu in die Klasse eingetretene Schüler, welche sich noch nicht im Knickstütz geübt haben, sind vorerst mit den leichtesten der für die Unter-Sekunda bestimmten Übungen dieser Art zu beschäftigen. Sie holen alsdann ihre Mitschüler bald ein, wenn sie nicht von Haus aus schwächlicher Natur sind.

Achtes Turnjahr, Unter-Prima.

Klassenaufgabe: Spreizübungen; Armwippen beim Vorschwung mit Anfügungen, namentlich mit Kippen bei aufgelegten Armen.

1. u. 2. Gruppe. Ein-, Aus- und Kreisspreizen. Die hierher gehörigen Übungen, sofern sie Sprungübungen am Barrenende sind, übe man zuerst an hüft- bis brusthohen Barren unter steter Hilfeleistung ein. Bei späteren Wiederholungen wende man sie auch am schulterhohen Barren und hier meist als sogenannte Aufgänge, d. h. Anfänge von zusammengesetzteren Übungen an.

Es genügt, wenn die Schüler das Einspreizen über das auf der Seite des spreizenden Beines befindliche Holmende, sowie den Innenkreis eines Beines in der Barrenmitte über einen Holm sicher und in Verbindung mit andern Übungen auszuführen imstande sind.

3. Gruppe. Armwippen beim Vorschwung. Man bereitet diese Übung dadurch vor, daß man aus einem Sitz auf dem Barren einen Hin- und Herschwung üben läßt, wobei die Arme während des Vorschwunges gebeugt, wäh-

rend des Rückschwunges aber gestreckt sein sollen und der Herschwung wieder mit dem Sitzen abschließt (2 Arten). Alsdann fügt man einem solchen Hin- und Herschwung auch andere Übungen, namentlich das Stützhüpfen hinzu und benutzt auch diese Gelegenheit zu Wiederholungen von früher Erlerntem. Schließlich sollen alle Schüler dieser Klasse drei- bis viermal unmittelbar nacheinander das Vorschwingen mit Armwippen und mit Stützhüpfen vorwärts ausführen können.

Man vermeide, anfangs den Vorschwung mit Armwippen am Barrenende, Gesicht nach innen, ausführen zu lassen, weil ungeschickte Schüler dabei leicht zu Fall kommen können.

Die Übungen aus dieser Gruppe sind als der wesentlichste Teil des Barrenturnens der Unter-Primaner zu betrachten.

Neuntes Turnjahr, Ober-Prima.

Klassenaufgabe: Grätschen über ein Holmende; Kehrschwung am Barrenende; Rückschwung mit Armwippen; soweit möglich auch Schulterstand, Rolle, Wage; schwunglose Übungen mit Armbeugen und mit Beinheben.

1. Gruppe. Ein- (und Aus)-Grätschen am Barrenende. Das Eingrätschen aus dem Querstande vor dem Barrenende wird, wie auch das Ausgrätschen, nur über einen Holm verlangt, wobei stets eine Hand grifffest bleibt. Das Grätschen über beide Holme aber — eine gefährliche Übung, weil dabei beide Hände den Griff zugleich aufgeben müssen — überlasse man dem Turnen Freiwilliger, die es indessen auch nie ohne Hilfeleistung machen sollten.

Das Eingrätschen über einen Holm führe zuerst in den Sitz auf diesem, wobei verschiedene Arten des Sitzens zur Anwendung kommen und wieder früher erlernte Übungen oder aber verschiedene Arten des Ausgrätschens und Ausspreizens in den Stand angeschlossen werden. In ähnlicher Weise werde alsdann das Eingrätschen in den Sitz auf beiden Holmen oder auf dem andern Holm geübt und zuletzt bis zur Kehre über den letzteren fortgesetzt.

Anfangs wähle man zu diesen Übungen nur hüft- bis brusthohe, schließlich aber auch schulterhohe Barren, und lasse jederzeit geeignete Schüler dabei Hilfe geben.

2. Gruppe. Sprünge aus dem Querstande vor dem Barrenende mit Kehrschwung. Als Hauptübungen sind dabei der Kehrschwung in den Grätschsitz vor den Händen, in den Streckstütz und die Kehre über beide Holme anzusehen. Im übrigen gilt ähnliches, wie das bei der vorigen Gruppe Gesagte. Es mag nur noch hinzugefügt sein, daß Übungen dieser wie der vorigen Art anfangs am besten von den Schülern in freier Weise, nicht nach Zuruf, sondern ähnlich wie im Riegenturnen der Erwachsenen eingeübt werden.

3. Gruppe. Rückschwung mit Armwippen, Schulterstand, Wage, Rolle. Es ist bei den Übungen dieser Gruppe, von welchen der Rückschwung mit Armwippen wieder als die Hauptaufgabe der Klasse am Barren anzusehen ist, ein ähnlicher Gang wie bei den Übungen mit Armwippen beim Vorschwung (S. 60) einzuhalten, weshalb hier nicht weiter darauf einzugehen nötig ist.

Schülern, welche die obengenannte Hauptübung mit Sicherheit bewältigen, dabei hinreichend Turnfertigkeit und Turnlust zeigen, können nun auch der Schulterstand, die Wage und die Rolle vor- und rückwärts als Turnaufgaben gestellt werden, wobei wieder anfangs die Form des freien Übens als die zweckmäßigere sich erweist, besonders wenn, wie in Oberklassen dies meist der Fall ist, die Schüler in ihrer turnerischen Vorbildung und Fertigkeit sehr verschieden sind. Während also die einen unter eigenen Vorturnern und Helfern Übungen aus dieser Gruppe versuchen, wird der Lehrer selbst die schwächeren Schüler mit leichteren Aufgaben beschäftigen. Oder er wird, namentlich später, wenn einige Fertigkeit in den verschiedenen Klassenaufgaben schon vorhanden ist, unter eigener unmittelbarer Leitung die Klasse z. B. in drei Abteilungen an drei nebeneinanderstehenden Barren gleichzeitig turnen lassen, jeder dieser Abteilungen möglichst gleichviel geübtere und gleichviel schwächere Schüler zuteilen, jene voranstellen und zuerst von ihnen die schwierigere Aufgabe als Gemeinübung, hernach die andern ähnliche, aber leichtere Aufgaben, ebenfalls als Gemeinübung (nach Zuruf) ausführen lassen (vergl. I. Teil, S. 124 u. f., 139 u. s. w.).

Das genannte Verfahren ist überhaupt auf den Oberstufen,

besonders in der Prima, und nicht bloß am Barren, sondern auch an den andern Geräten anzuwenden, weshalb im folgenden nicht weiter davon die Rede sein wird.

4. Gruppe. Schwunglose Übungen mit Armbeugen und mit Beinheben. Da Schüler vom Alter der Primaner schon kräftiger sind und darum auch mehr Geschmack an anstrengenderen Übungen finden, so ist es zweckmäßig, ihnen nun auch sogen. Kraftübungen am Barren zuzumuten, wobei aber immerhin ein nur langsam steigendes Maß der Anstrengung zu fordern ist. Die Übungen dieser Art bestehen vornehmlich im mehrmaligen schwunglosen Armwippen im Streckstütz, im Stützeln und im Stützhüpfen mit Knickstütz sowie im Spannstützeln mit gebeugten oder mit abwechselnd sich beugenden und streckenden Armen (dem sogen. „kleinen“ und „großen Löwengang“).

Wo es thunlich ist, verbinde man damit auch das ruhige Beinheben in die Vorhebhalte und über die Holme hinweg. (Vergl. oben S. 51 u. f.)

Daß diese Übungen zum Teil sich auch schon für die kräftigeren Schüler der Unter-Prima eignen, bedarf kaum der Erwähnung. Es ist jedoch im allgemeinen — Ausnahmen zugegeben — ratsam, namentlich dann, wenn Ober- und Unter-Prima getrennt turnen, die fraglichen Übungen in der Hauptsache der Ober-Prima vorzubehalten, damit auch dadurch der Reiz der Neuheit der Klassenaufgabe im Turnen gewahrt wird.

VII. Übungen am Reck.

Das Reck besteht aus 2 senkrechten Pfosten, zwischen welchen eine wagerechte Stange sich befindet.

Die im Freien eingegrabenen Reckpfosten werden am besten aus Eichenholz gefertigt, im Boden etwa 100 bis 140 cm tief eingegraben und darin mittelst Querschwellen und Streben befestigt. Über dem Boden läßt man sie etwa $2^1/_2$ m hervorragen. Im Turnsaal können sie aus Forlenholz sein und mit dem unteren Ende auf den Fußboden, durch kleine Fußleisten daran festgehalten, aufgestellt und mit dem oberen Ende an einem etwa $4^1/_2$ m hohen freigespannten oder in der Saaldecke befindlichen Querbalken befestigt werden. Ihre Dicke mag etwa 15 cm betragen.

Die Reckstange ist am billigsten und bietet die meiste Sicherheit dar, wenn sie aus gewalztem Rundeisen von etwa 32 mm Dicke gefertigt ist. Ihre Länge, im Lichten, betrage etwa 240 bis 250 cm. Damit sie bis etwa zu 240 cm Höhe oder zu 80 cm Tiefe höher und nieder gestellt werden kann, was für Schulturnzwecke unumgänglich nötig ist, empfiehlt sich, die Enden der Reckstangen durch Bolzen in Nuten (Rinnen) zu befestigen, welche an den Reckpfosten angebracht sind. Im Freien werden diese, etwa 42 mm weite und 5 cm tiefe Nuten entweder im Pfosten eingestemmt oder durch, der Länge nach an der Innenseite der Pfosten angeschraubte, 5 cm dicke, eichene Leisten gebildet, welche von $7^1/_2$ zu $7^1/_2$ cm von einander entfernten Löchern für die Bolzen durchbohrt sind. Im Turnsaal bestehen diese Leisten aber am besten aus eisernen, ungefähr 190 cm langen sog. T-Schienen, in welchem Falle aber die Nut nur etwa 2 bis 3 mm weiter ist, als die Dicke des Stangenendes beträgt. Schienen nebst Bolzen für ein Reck kommen auf nahezu 40 Mark zu stehen.

Der eiserne Reckbolzen, welcher durch das durchbohrte Ende der Reckstange und durch die Seitenwände der Nut gesteckt wird, ist bei dem Reck mit hölzernen Nutwänden 12 mm dick und, ohne den Kopf, 18 cm lang. Er hat, 78 mm von seinem Kopf entfernt einen 20 mm langen und $2^1/_2$ mm weiten Längsschlitz, um eine sog. eiserne Schließe hindurchstecken zu können, durch welche das Ende der Reckstange an eine Seitenwand der Nut angepreßt, also fest eingeklemmt werden kann. Diese keilförmige Schließe ist 15 cm lang, 2 cm dick, am unteren Ende 7, am oberen 17 mm breit, an letzterem ringförmig umgebogen, um sie besser einstecken und herausziehen zu können, und hier durch ein etwa 20 cm langes Kettchen mit dem Kopf des Bolzens verbunden.*)

Wird aber die Nut des Reckpfostens von Eisenschienen gebildet, so ist der Bolzen 15 mm dick und etwa (mit Kopf) 10 cm lang. Er hat alsdann einen Schlitz an dem einen, aus der Nut hervorragenden Ende, durch welchen ebenfalls eine etwa 3 mm dicke,

*) Eine Zeichnung davon befindet sich im badischen Schulverordnungsblatt 1876, Nr. XVI, Figurentafel zu S. 130 (Fig. 9), auch in den „Werkzeichnungen von Turngeräten" von J. C. Lion (3. Aufl., Hof 1883), Tafel 29. Ebenda sind auch andere Einrichtungen der Recke abgebildet.

8 cm lange, 2 bis $2^1/_2$ cm breite keilförmige Schließe zu stecken ist. An dem andern Bolzenende ist aber eine drehbare, excentrische, mit einem gekrümmten, etwa 20—25 cm langen kurbelartigen Griff versehene Scheibe derart befestigt, daß durch das Herabdrücken dieses Griffes jene Schließe an die Eisenschiene und diese wieder an das Reckende so stark angepreßt ist, daß dasselbe völlig unbeweglich, jedes Hin- und Herschlottern der Reckstange unmöglich wird. Das Ende des Kurbelgriffes ist wieder durch ein, etwa 40—45 cm langes Kettchen mit dem breiteren Ende der Schließe verbunden, damit diese nicht abhanden kommen kann.

In jedem Turnsaal und auf jedem Turnplatze sollten mindestens drei, wenn irgend möglich 4 Recke nebeneinander aufgestellt sein.

Die Reckübungen sind teils Stütz-, teils Hang-, teils Übungen gemischter Art, wobei Stütz und Hang mit einander abwechseln. Die letzteren sind als die dem Reckturnen vorzugsweise eigentümlichen Übungen zu bezeichnen.

Handelt es sich um eine Übersicht über die Reckübungen, so kann man sich diese in folgender Weise einteilen: Gerätsprünge (an der niedern Stange); Stützübungen (Sitz, Streckstütz, Knickstütz); Hangübungen ohne Drehung um die Breiten- und Tiefen-Achse (ohne „Überdrehen" vor-, rück-, seitwärts), und zwar: schwunglose Übungen im Streckhang, Schwingen im Streckhang, Übungen mit Armbeugen ohne und mit Übergang in den Stütz, ohne und mit Schwung; endlich Übungen mit Drehung um die Breitenachse: gemischter Hang als Liegehang mit den Füßen auf dem Boden (an der niedern Stange) oder mit Beinhang (an Händen und Knieen, Knieliegehang, oder an Händen und Füßen und dergl.), reiner Beinhang (Knie-, Fußhang), endlich reiner Handhang (Sturzhang, wenn die Beine höher als der Kopf sind, Wage ꝛc.); alle diese Drehübungen ohne oder mit Wechsel von Hang und von Sitz oder Stütz.

Was die Bedeutung und Verwendbarkeit der Reckübungen für das Schulturnen anlangt, so vergleiche man das darüber im I. Teil dieses Buches, S. 241 u. f., Gesagte. Es mag nur noch darauf hingewiesen werden, daß für die Gerätsprünge, für die Übungen im Sitz und Stütz, wie sie am Reck ausführbar sind, häufig auch der Stemmbalken, für die Übungen

im Hang, namentlich im Streck- und Beugehang auch die wagerechte Leiter zum Teil verwendet werden kann. Ja die letztere gewährt wegen der dreierlei Griffflächen, die sie darbietet (Außen-, Innenseite der Holme, Sprosse), eine weit größere Mannigfaltigkeit der Übungsformen als das Reck. Dennoch kann man sich im Knabenturnen mit dem letzteren unter Verzicht auf Stemmbalken und wagerechte Leiter völlig genügen lassen, weil bei der meist kurz bemessenen Übungszeit die Beschränkung im Unterrichte auf einige wenige Gerätarten sich als erzieherisch weit wirksamer erwiesen hat als die Vornahme ähnlicher Übungen an verschiedenartigen Geräten, ganz abgesehen von dem Kostenpunkt bei Einrichtung der Turnstätten, welche durch jene Beschränkung in den Geräten einfacher, leichter herzustellen und darum billiger wird.

Erstes Turn-, 4. Schuljahr, Sexta.

Klassenaufgabe: Liegehang mit den Füßen auf dem Boden; Streckhang mit Ristgriff.

1. Gruppe. **Liegehang, die Füße auf dem Boden.**

Die Reckstange schulterhoch. Die Schüler, meistens je drei oder vier zugleich an demselben Reck, stehen anfangs dicht vor demselben in gleicher oder in entgegengesetzter Stirnrichtung und haben das Reck mit Ristgriff gefaßt. Die Übungen werden alle als Gemeinübungen, zuerst nach Zuruf und mit einem Halt zwischen den einzelnen Bewegungen, sodann auch in einem vorher bestimmten Zeitmaß ausgeführt.

1. Vorschreiten in den Liegehang vorlings, alsdann wieder Zurückschreiten in die Ausgangsstellung.

a. In 4 Bewegungen nach Zählen: auf 1! schreitet z. B. der linke Fuß, bei gleichzeitigem Beugen des rechten Beines, möglichst weit vor; auf 2! schreitet der rechte Fuß noch weiter vor und der linke schließt sich ihm rasch an unter gleichzeitiger Streckung der Arme und Senkung des Körpers, welcher nun völlig ausgestreckt in einer schrägen Haltung sich befinden soll; auf 3! wird der linke Fuß möglichst weit zurückgestellt ohne Änderung der Körperhaltung im übrigen; auf 4! wird der Rumpf durch Armbeugen gehoben, der rechte und sofort auch der linke Fuß wieder an den anfänglichen Standort zurück- und die Ausgangsstellung hergestellt.

b. Vorschreiten in ununterbrochener Bewegung (auf 1!); alsdann ebenso das Zurückschreiten (auf 2!); mehrmals.

c. Vor- und Zurückschreiten taktmäßig im Wechsel.

2. Vorwärtsspringen in den Liegehang, alsdann Zurückspringen in die Ausgangsstellung. Beide Füße springen dabei gleichzeitig ab; im übrigen wie vorher.

3. Wie bei Üb. 2, aber das Zurückspringen unmittelbar nach dem Vorwärtsspringen.

4. Umgekehrt wie bei Üb. 3.

5. Wie bei Üb. 2, 3 oder 4, aber nach dem Zurückspringen sofort unter der Reckstange hindurchschlüpfen in dieselbe Ausgangsstellung auf der andern Reckseite.

6. Im Liegehang vorlings wie bei den vorigen Übungen: Loslassen der linken Hand und Armsenken links zur Senkhalte neben dem Leibe; alsdann wieder Ergreifen des Recks; darauf dasselbe rechts; mit dem Vor- und dem Zurückspringen zusammen in 6 Bewegungen, im übrigen wie bei Üb. 1.

b. Dasselbe auch so, daß dem Vorspringen in den Liegehang unverweilt das Senken eines Armes, dem Zurückheben eines Armes sofort das Senken des andern folgt.

c. Dasselbe auch so, daß das Wiedererfassen der Stange mit anderm Griff geschieht.

7. Die vorige Übung zugleich mit einer Vierteldrehung in den Liegehang seitlings. Dabei liegt der eine Fuß auf dem andern, dieser mit der äußeren Fußkante auf dem Boden.

b. Dasselbe auch wie bei Üb. 6b. und so, daß aus dem Liegehang links sofort, mit einer halben Drehung links, in den Liegehang rechts übergegangen wird.

8. Griffwechseln in dem obengenannten Liegehang vorlings aus Rist- zu Kammgriff und umgekehrt.

9. Armbeugen und -strecken im Liegehang vorlings, mehrmals; beim Armbeugen, wodurch die Brust bis zur Berührung der Reckstange gehoben werden soll, müssen die Füße auf dem Boden hin etwas zurückgezogen, beim Armstrecken wieder vorgeschoben werden; in verschiedenen Griffarten: a. mit Kamm-, b. mit Zwie-, c. mit Ristgriff.

10. Hochheben eines Beines im Liegehang vorlings

(bei guter Fußstreckung!), sodann Zurücksenken zum Beinschluß, im übrigen wie bei Üb. 6.

b. Dasselbe seitwärts im Liegehang seitlings.

11. Beinheben auf der einen Leibesseite wie bei Üb. 10 und zugleich Armsenken auf der andern Leibesseite wie bei Üb. 6 oder 7.

12. Heben eines Knies gegen die Brust im Liegehang vorlings (das Bein in Hüft-, Knie- und Fußgelenk möglichst gebeugt), alsdann Hochstrecken desselben Beines, endlich Senken desselben zum Beinschluß.

b. Dasselbe auch so, daß Beugen und Hochstrecken eines Beines sich mehrmals folgen.

c. Dasselbe auch so, daß wie bei Üb. 11 die eine Hand losläßt und den Fuß des gebeugten Beines erfaßt.

13. Im Liegehang vorlings Vierteldrehung in den Liegehang seitlings wie bei Üb. 7 mit Tiefsenken eines Armes und Stützen desselben auf den Boden, alsdann Zurückdrehen und -greifen in den Liegehang vorlings. Dabei muß die Reckstange so nieder sein, daß der loslassende Arm mit der vollen Handfläche aufstützen kann. Im übrigen wie bei Üb. 6, auch in Verbindung mit Üb. 7.

14. Wie Üb. 13, aber aus dem Liegehangstütz seitlings Loslassen auch der anderen Hand mit weiterer Vierteldrehung in den Liegestütz vorlings beider Arme auf dem Boden; alsdann Zurückbewegung in den Liegehang vorlings.

b. Dasselbe auch so, daß dem Vorspringen in den Liegehang sofort die halbe Drehung in den Liegestütz vorlings, dem Zurückdrehen in den Liegehang sofort das Zurückspringen in die Ausgangsstellung folgt.

c. Dasselbe auch so, daß eine ganze Drehung (links oder rechts) mit dem Wechsel von Liegehang und Liegestütz in ununterbrochener Bewegung ausgeführt wird.

15. Wie bei Üb. 14, aber im Liegestütz vorlings eine Strecke weit rückwärts (vorwärts) Gehen und Stützeln, rasches Aufrichten und vor das Reck in die anfängliche Ausgangsstellung sich Stellen.

16. Im Liegehang vorlings an der noch etwas niedereren

Stange Tiefsenken eines Armes ohne Drehung in den Stütz rücklings auf dem Boden, alsdann a. Zurückgreifen an das Reck, oder b. Nachsenken des andern Armes in den Liegestütz rücklings beider Arme auf dem Boden, u. s. w.

17. Im Liegehang vorlings von einem Ende des Recks zum andern seitwärts Hangeln und zugleich Gehen, mit verschiedenen Griffarten.

18. Aus dem Seitstande rücklings Rumpfbeugen vorwärts mit Rückheben der Arme und Erfassen des Recks mit Kammgriff, alsdann Rückschreiten in den Liegehang rücklings, die Füße im Zehenstande; zuletzt Vorschreiten in den Stand.

Anmerkung. Auch in diesem Liegehang rücklings lassen sich verschiedene Übungen ähnlich den obigen ausführen. Ihre Auswahl mag dem Lehrer überlassen bleiben. — Es sei ferner bemerkt, daß diese Übungen auch am Barren (in Ermangelung des Recks) gemacht werden können, wobei ein Barrenholm die Reckstange ersetzt. Einige der genannten Übungen sind indessen auch an den Kletterstangen ausführbar, wenn dabei der turnende Schüler zwei senkrechte Stangen etwa in Schulterhöhe mit Speichgriff gefaßt hält.

2. Gruppe. **Streckhang mit Ristgriff.**

Die Reckstange sei bei diesen Übungen so hoch, daß der auf den Zehen stehende Schüler bei hochgestreckten Armen und Fingern sie gerade noch berühren kann, nicht höher. Im übrigen gilt dasselbe, was in der Einleitung zur 1. Gruppe gesagt wurde.

1. Aus dem Seitstande unterhalb des Recks: Sprung in den Streckhang (hier wie bei allen Übungen in dieser Gruppe ist stets Streckhang mit Ristgriff gemeint), im Wechsel mit Niedersprung, in 4, durch einen Halt von einander getrennten Bewegungen. Auf 1! halbes Kniebeugen mit Rückheben der Arme, Blick nach oben; auf 2! Aufsprung in den Streckhang; Körperhaltung in diesem: Kopf hoch, Kreuz hohl, die Beine gestreckt, geschlossen und etwas nach hinten gehalten, die Füße abwärts gerichtet; auf 3! Niedersprung in die Kniebeugstellung mit rückgehobenen Armen, Blick geradeaus; auf 4! Aufrichten in die Grundstellung. Das Ganze ein- oder zweimal wiederholt.

2. Dasselbe in nur 2 Bewegungen; auf 1! Aufsprung; auf 2! Niedersprung.

3. Dasselbe im Takt wiederholt derart, daß je in der ersten von 2 oder von 3 (Schritt-)Zeiten abwechselnd der Auf- oder der Niedersprung erfolgt.

4. Wie Übung 2, aber dem Niedersprung folgt sofort der Aufsprung; z. B. die ganze Übung in 4 (6, 8) Bewegungen: auf 1! Aufsprung, auf 2! 3! ꝛc. Nieder- und sofort Aufsprung; auf 4 (6, 8)! nur Niedersprung.

5. Die Übung 4 im Takt, so daß der Aufsprung je in der ersten, der Niedersprung in der letzten von je 4 (3) Zeiten stattfindet.

6. Die Übung 2 mit der Abänderung, daß jedem Niedersprung ein Seitschritt mit Nachstellen folgt. Es beginnt dabei ein Schüler an einem Ende des Recks, z. B. neben dem Reckpfosten zur Rechten stehend. Auf 1! springt er in den Hang; auf 2! springt er nieder und geht sofort einen Schritt nach links; auf 3! und 4! wiederholt er dies, wobei zugleich ein anderer Schüler sich neben den Reckpfosten stellt. Die nächsten 4 Bewegungen machen alsdann 2 Schüler zugleich, u. s. w.

b. Statt des Seitschrittes kann man dem Niedersprung auch einen Seithupf folgen und alsdann schon nach den ersten 2 Bewegungen zwei Schüler zugleich üben lassen.

7. Die vorige Übung im $^3/_4$-Takt wie bei Üb. 3. Im ersten Takt geschieht der Aufsprung und das Hangen, im zweiten der Niedersprung und der Seitschritt.

8. Die Übung 2 mit der Abänderung, daß a. dem Niedersprung sofort eine halbe Drehung links (rechts) folgt, oder b. dem Aufsprung eine solche Drehung unmittelbar vorausgeht, oder c. beides stattfindet.

9. Ähnliche Übungen, wobei ein oder zwei Paar Schüler zugleich auf- und niederspringen, aber dem Sprung eine halbe Schwenkung der Paare oder ein Nebenreihen in den Paaren nachfolgt oder vorausgeht, u. s. w.

10. Seithangeln mit Ristgriff von einem Reckende zum andern. Zuerst in freier Weise: der erste Schüler beginnt z. B. an einem Reckpfosten mit Aufsprung und greift sofort weiter; am andern Ende des Recks angelangt, springt er nieder und geht an seinen Platz zurück, während zugleich ein anderer Schüler

aufspringt und die Übung macht, u. s. w. In erster Linie kommt es nur darauf an, daß jeder die ganze Strecke durchhangelt; dann erst bestehe man auf der Einhaltung derselben Körperhaltung wie beim ruhigen Streckhang (vergl. Üb. 1). Zuletzt sollen die einzelnen Teile der Übung (Aufsprung, Hangeln, Niedersprung) nach Zuruf (1! 2! 3!) ausgeführt werden, wobei man zugleich vorschreibt, welche Hand, ob die voraus- oder die nachgreifende, den ersten Griff thun soll.

Nachdem die Übung nach der einen Seite hin geübt wurde, muß sie natürlich auch nach der andern Seite hin geübt werden.

11. Seithangeln hin und sofort her; im übrigen wie vorher. Die sich folgenden Schüler springen dabei stets an dem entgegengesetzten Reckende auf.

12. Die Üb. 10 oder 11 in einer voraus bestimmten Anzahl von Bewegungen im Takte. Z. B.: Seithangeln nur nach einer Seite, je nach der Länge der Reckstange in 8, 10, 12 Bewegungen und Zeiten, der Aufsprung in der 1., der Niedersprung in der letzten dieser Zeiten, die nachgreifende Hand thue den ersten Griff (in der 2. Zeit). Geregelte Nachfolge! Die Taktbestimmung erfolgt am zweckmäßigsten dadurch, daß man einen geschickteren Schüler die Übung in gleichmäßiger Bewegung, aber ohne Vorschrift über die Schnelligkeit derselben, vorüben läßt.

13. Seithangeln mit Handschluß beim Nachgreifen.

14. Seithangeln mit Unterbrechung durch Nieder- und Aufsprung, z. B. nach je 4 oder 2 Griffen.

15. Seithangeln bis ans Ende, Nieder- und Aufsprung und sofort Zurückhangeln.

16. Dasselbe mit einer halben Drehung nach dem Niedersprung und Weiter- oder Zurückhangeln auf der andern Seite der Reckstange.

17. Seithangeln hin und her mehrmals, auf Dauer; nicht zu lange!

18. Seithangeln mit raschen oder mit weiten Griffen.

19. Hangeln an Ort mit Weitergreifen der Hände nach entgegengesetzten Richtungen in den sogen. Spannhang und Zurückhangeln.

20. Im Hang Loslassen einer Hand, rasches Seittiefsenken

derselben bis zur Berührung des Oberschenkels und sofort wieder Erfassen des Recks, mit gestrecktem Arm auszuführen; auch mit langsamerer Bewegung.

Anmerkung. Wo wagerechte Leitern benutzt werden können — solche brauchen aber, wie schon oben gesagt, für Knabenschulen nicht vorrätig gehalten zu werden —, kann man die genannten Übungen auch mit Ristgriff an der Außenseite eines Leiterholmes ausführen lassen. Ferner kann man die oben genannten Übungen noch vermehren oder teilweise ersetzen durch folgende Übungen:

a. Vorwärts oder rückwärts Hangeln mit Speichgriff an der Außenseite beider Leiterholme.

b. Dasselbe mit Ellengriff zwischen zwei, einander nahe genug gelegten Leitern.

Zweites Turn-, 5. Schuljahr, Quinta.

Klassenaufgabe: Im Streckhang Hangeln mit verschiedenen Griffarten, mit Griffwechseln, mit Drehungen (Zwang-Ellengriff am Reck ausgeschlossen). Reckhöhe wie bei den Übungen in der 2. Gruppe des 1. Turnjahres (Sprungreichhöhe).

1. Gruppe. **Hangeln im Streckhang mit verschiedenen Griffarten.**

1. Seithangeln mit Zwiegriff:

a. die vorausgreifende Hand mit Ristgriff;

b. die nachgreifende Hand mit Ristgriff;

im übrigen wie bei den Übungen 10—13, S. 70 und 71.

2. Seithangeln mit Kammgriff.

3. Vorwärts Hangeln im Querhang mit Speichgriff, die rechte oder die linke Hand voraus-, die andere nachgreifend

4. Rückwärts Hangeln, im übrigen wie bei Üb. 3, auch im Wechsel mit derselben.

5. Vor- oder rückwärts Hangeln mit Übergreifen (die greifende Hand bewegt sich an der anderen vorüber), im übrigen wie vorher.

6. Die Übung 1 mit Übergreifen.

Anmerkung. Stehen wieder wagerechte Leitern zur Verfügung, so können auch folgende Hangelübungen auf dieser Stufe vorgenommen werden:

a. mit Griff einer Hand an der Außenseite eines Holmes, der andern Hand an den Sprossen (vor-, rück-, seitwärts; der gewöhnliche Ellengriff ist hier anwendbar);

b. mit Griff einer Hand an der Außenseite eines Holmes, der andern an der Innenseite desselben oder des andern Holmes;

c. mit Griff beider Hände an den Sprossen;

d. mit Griff einer Hand an den Sprossen, der andern Hand an der Innenseite eines Holmes;

e. mit Griff beider Hände an den Innenseiten der Holme; u. s. w.

2. Gruppe. Griffwechseln im Streckhang.

1. Sprung in den Streckhang ristgriffs, Wechsel zu Kammgriff links, zu Ristgriff links, Niedersprung; alsdann dasselbe mit Griffwechseln der rechten Hand; das Ganze in 8 Bewegungen nach Zuruf, im Takte, u. s. w.

2. Sprung wie bei Üb. 1, alsdann Kammgriff links, Ristgriff links, Kammgriff rechts, Ristgriff rechts, Niedersprung (6 Bewegungen).

3. Sprung wie bei Üb. 1, alsdann Kammgriff links, Kammgriff rechts, Ristgriff links, Ristgriff rechts, Niedersprung (6 Bewegungen).

4. Die Übungen 1—3 auch mit Sprung in den Streckhang zwie- oder kammgriffs beginnend.

5. Seithangeln, ristgriffs beginnend, mit Griffwechseln a. nur der vorausgehenden Hand, oder b. nur der nachgreifenden Hand.

6. Dasselbe mit Kammgriff beider Hände beginnend.

7. Seithangeln mit Griffwechseln bei jedem Griffe.

Anmerkung. Das Griffwechseln im Hang an der wagerechten Leiter ordne man übrigens auch in folgenden Arten an:

a. Wechsel von Griff an der Außenseite eines Holmes und an der Sprosse;

b. von Griff an der Außen- und an der Innenseite der Holme;

c. von Griff an der Sprosse und an der Innenseite eines Holmes, u. s. w.

3. Gruppe. Drehhangeln im Streckhang.

1. Mit halben Drehungen hin und her: Hangeln derselben Hand aus dem Seithang mit Ristgriff beider Hände in den Hang mit Zwiegriff derselben und wieder zurück. Z. B.:

Sprung in den Streckhang ristgriffs; Loslassen links mit halber Drehung rechts und, nach einem Armkreisen links seitwärts nach unten und, vorn vorüber, nach oben, Ristgriff links auf der andern Reckseite jenseits der rechten Hand; wieder Zurückgreifen links mit halber Drehung links an die frühere Stelle; Niedersprung; alsdann dasselbe mit Hangeln der rechten Hand und mit Drehung links und rechts; das Ganze in 8 Bewegungen erst nach Zuruf, später auch im Takte. Die Hände sind bei dieser und den folgenden Übungen gehörig weit auseinander zu halten.

b. Dasselbe auch in 6 Bewegungen, so daß dem Hinüber- und Herübergreifen der linken Hand erst das der rechten Hand (oder umgekehrt) und dann erst der Niedersprung folgt.

2. Wie bei Übung 1, aber mit Wechsel von Rist- und von Kammgriff beider Hände. Beide Hände sind hierbei stets auf derselben Reckseite.

3. Wie bei Übung 1, aber aus dem Hang mit Kammgriff beider Hände in den Hang mit Zwiegriff. Der das erste Mal loslassende Arm kreist dabei von der Seite nach hinten und erfaßt das Reck wieder mit Kammgriff.

4. Wie bei Übung 3, aber mit Wechsel von Kamm- und von Ristgriff beider Hände.

5. Wie vorher, aber aus dem Hang mit Zwiegriff beider Hände beginnend; 4 Übungsfälle: a. die Hand, welche Ristgriff hatte, läßt los und faßt wieder mit Ristgriff, oder b. erst mit Kammgriff, dann mit Ristgriff, oder c. u. d. die Hand, welche Kammgriff hat, läßt los und faßt wie bei a. oder bei b.

6. Drehhangeln an Ort, ristgriffs, mit ganzer Drehung und mit 4 Griffen. Z. B. der erste Griff wie bei Übung 1; alsdann wechselt die rechte Hand den Griff, worauf beide Bewegungen wiederholt werden; das Ganze, mit Auf- und Niedersprung, in 6 Bewegungen.

b. Dasselbe auch mit 2 oder 3 ganzen Drehungen nacheinander, oder mit wechselndem Drehen links und rechts.

7. Dasselbe aus Kammgriff zu Kammgriff.

8. Dasselbe aus Zwiegriff zu Zwiegriff (2 Arten).

9. Dasselbe aus Querhang mit Speichgriff zu demselben (2 Arten).

10. Seithangeln von einem Reckende zum andern, an diesem Hangkehre (d. h. halbe Drehung im Hang) links oder rechts und auf der andern Seite des Recks Zurückhangeln: a. mit demselben Griff (Rist-, Kamm-, Zwiegriff), oder b. mit anderm Griff.

11. Vorwärts- oder Rückwärtshangeln mit Speichgriff, im übrigen wie vorher.

12. Drehhangeln seitwärts mit halben Drehungen hin und her und mit Ristgriffen abwechselnd der linken und der rechten Hand; alle Griffe wie der erste bei Übung 1.

13. Dasselbe mit Kammgriffen; alle Griffe wie der erste bei Übung 2.

14. Dasselbe vorwärts oder rückwärts im Querhang; die Hände sollten hierbei nach jeder halben Drehung wieder dicht nebeneinander stehen.

15. Drehhangeln seitwärts mit Walzdrehen und mit Wechsel von Rist- und von Kammgriff beider Hände.

Anmerkung. An der wagerechten Leiter sind ähnliche Übungen in größerer Menge leicht zu finden.

Drittes Turn-, 6. Schuljahr, Quarta.

Klassenaufgabe: Hangzucken im Streckhang, Übungen mit Zwang-Ellengriff im Streckhang; Knieliegehang an der kopfhohen Stange.

1. Gruppe. **Hangzucken im Streckhang:**

1. Mit Ristgriff seitwärts hin, hin und her u. s. w., im übrigen wie die Übungen 10 u. f., S. 70.

2. Ebenso mit Zwiegriff.

3. Ebenso mit Kammgriff.

4. Im Querhang mit Speichgriff vorwärts oder rückwärts.

Anmerkung. Ähnliche Übungen an der wagerechten Leiter mit Griff an der Außenseite der Holme.

2. Gruppe. **Zwang-Ellengriff im Streckhang.**

1. Griffwechseln einer Hand aus Kamm- zu Ellengriff im Streckhang zwiegriffs, im übrigen wie bei Üb. 1, S. 73.

2. Dasselbe aus Rist- zu Ellengriff.

3. Griffwechseln aus Kammgriff zu Ellengriff beider Hände und zurück.

4. Dasselbe aus Ristgriff beider Hände. Ein kurzes Seitschwingen der Beine hin und her ist dabei von Nutzen.

5. Drehhangeln seitwärts mit Ellengriff, im übrigen wie bei Üb. 12, S. 75.

6. Ganze Drehung im Hang an einem Arme aus dem Hang mit Ristgriff der einen und Ellengriff der andern Hand. Erstere läßt los und erfaßt nach der Drehung wieder das Reck: a. mit Ristgriff, worauf Niedersprung folgt, oder b. mit Ellengriff, worauf die andere Hand losläßt und die Übung wiederholt wird.

Anmerkung. Eine ähnliche, aber ziemlich schwierige Übung ist das Drehhangeln seitwärts mit Walzdrehen und mit Wechsel von Rist- und von Ellengriff beider Hände. Dabei muß die im Hang ristgriffs loslassende Hand sich nach hinten bewegen.

An der wagerechten Leiter ist eine besonders gute Übung dieser Art das Spannhangeln seitwärts mit Ellengriff an den Sprossen und mit Hin- und Herdrehen.

3. Gruppe. Knieliegehang an dem kopfhohen Reck.

1. Aus dem Querstande speichgriffs Sprung mit Aufwärtsschwingen der (sich etwas öffnenden) Beine bis über die Reckhöhe und sofort Zurücksenken derselben in den Stand, drei- bis viermal wiederholt. Der Turner steht dabei an dem einen Ende des Recks in etwas vorgeneigter Stellung.

2. Aus dem Stande wie vorher, die linke Hand jenseits der rechten: Sprung in den Knieliegehang, das linke Knie an der linken Reckseite. Die Beine werden wie bei Üb. 1 aufgeschwungen, worauf sich das linke Bein zum Kniehang beugt und das rechte in die wagerechte Haltung sich senkt, in welcher auch der ganze übrige Körper gehalten wird; die Arme bleiben gebeugt. Alsdann: Niedersprung und dasselbe anderseitig.

3. Wie 2, aber mit Knieliegehang links an der rechten Reckseite.

4. Wie 2, aber mit Knieliegehang beider geschlossen bleibenden Beine an derselben Reckseite.

5. Niedersprung aus einer der bei 2, 3 oder 4 genannten Arten des Knieliegehanges und sofort Aufsprung zu einer andern Art desselben.

6. Im Knieliegehang links wie bei Üb. 2 Loslassen der

rechten Hand und Ausstrecken des rechten Armes neben der rechten Leibesseite oder nach rechts u. s. w.; alsdann Zurückgreifen rechts in den Beugehang und dasselbe mit dem andern Arme.

7. Im Knieliegehang wie bei Üb. 2: Kniehangwechsel. Während das eine Bein den Kniehang aufgiebt, geht das andere Bein in denselben über.

b. Dasselbe zugleich mit Aufgeben des Griffes je einer Hand.

8. In dem Knieliegehang links wie bei Üb. 2: Wechsel aus dem Beugehang in den Unterarmhang links mit Tiefsenken des rechten Armes bei gleichzeitiger Vierteldrehung rechts (um die Längenachse des Leibes); alsdann mit halber Drehung links rascher Wechsel in den Unterarmhang rechts und in den Kniehang rechts, u. s. w.

Anmerkung. Bei dieser Gelegenheit kann man auch hie und da einmal geschicktere Schüler gewisse Übungen versuchen lassen, welche ihnen als Kunststückchen erscheinen und sie deshalb zum Versuchen reizen, aber dies geschehe nie ohne Hilfegebung durch den Lehrer selber; z. B.:

a. Aus dem Knieliegehang links wie bei Üb. 2 Einhängen des rechten Kniegelenkes an das Fußgelenk des linken Beines und Schieben des rechten Fußes unter die Reckstange, worauf vorsichtig die Hände loslassen und der Oberkörper sich nach unten senkt.

b. Aus dem Knieliegehang wie bei Üb. 4 Übergang in den Seitliegehang an beiden Knieen, darauf ebenfalls Loslassen der Hände und Senken des Oberkörpers; auch mit Stützen der Hände auf den Boden und nachfolgendem Abschnellen der Kniee in den Liegestand.

c. Aus dem Knieliegehang links wie bei Üb. 2, Anstemmen des rechten Fußballens an die Unterseite der Reckstange oder der rechten Fußsohle an einen Reckpfosten bei Streckhaltung des rechten Beines, alsdann vorsichtiges Loslassen beider Hände und kurze Zeit Verharren in wagerechter Körperhaltung.

d. Aus demselben Knieliegehang halbe Drehung rechts in den sogen. Schwimmhang (Fußrist-Liegehang rücklings), indem zuerst das rechte Bein Fußristhang an der linken Reckseite nimmt, sodann ebenso das linke Bein an der rechten Seite (auf dem rechten Unterschenkel nahe der Ferse) und zugleich die Hände auf die andere Reckseite übergreifen.

9. Knie-(Well-)Aufschwung*) aus dem Seitliegehang an einem Knie neben den Händen mit aufgelegtem Oberarm.

---

*) Hier wie überall in diesem Buche ist statt des sonst üblichen Ausdrucks Wellaufschwung der den Knaben einleuchtendere Ausdruck Knieaufschwung gebraucht.

Aus dem Knieliegehang wie bei Üb. 2 rückt unter gleichzeitiger Seitbewegung des Oberkörpers nach links (mit Drehung um die Tiefenachse) die linke Hand nahe an das aufgelegte linke Bein heran und die rechte Hand greift auf die andere Reckseite über, worauf der rechte Arm im Schultergelenk auf das Reck gelegt wird. Alsdann schwingt das rechte Bein, gestrecktbleibend, von oben nach unten und zugleich drückt (stemmt) sich der Turner hinauf in den Reitsitz auf dem linken Oberschenkel. Diesem Aufschwung folgen hernach die entgegengesetzten Bewegungen zurück in den Stand: Rücksenken in den Seitliegehang, Drehen in den Querliegehang, Niedersprung.

10. Drehen aus dem Querliegehang an einem Knie, wie bei Üb. 2, in den Seitliegehang mit dem Knie zwischen den Händen, sodann Zurückdrehen. Hangt der Turner dabei am linken Knie, so greift er zuerst mit der rechten Hand auf die linke Reckseite zwischen die linke Hand und das linke Knie, sodann, unter gleichzeitiger Drehung links um die Tiefenachse, mit der linken Hand auf die andere Seite des linken Knies. Der übrige Körper bleibt dabei völlig wagerecht. Beim Zurückdrehen greift zuerst die linke Hand über die rechte Hand hinüber, sodann diese über jene hinweg auf die andere Reckseite.

11. Nach der Drehung aus dem Quer- in den Seitliegehang, wie bei Üb. 10: Knieaufschwung vorwärts, das Knie zwischen den Händen, im übrigen wie bei Üb. 9. Der Aufschwung soll schließlich mit dem ersten Tiefschwingen des hangfreien Beines zustande kommen. Im Seitsitz aufrechte Haltung, Strecken beider Beine und Füße!

Zu besserer Vorbereitung für diese, als eine Hauptaufgabe der Klasse anzusehende Übung kann unter Umständen dienen:

a. Im Seitliegehang die Arme mehrmals beugen und wieder strecken.

b. Mehrmals Auf- und Abschwingen des hangfreien, gestreckt bleibenden Beines in Verbindung mit Strecken und Beugen der Arme.

12. Aufschwung wie bei Üb. 11, Zurücksenken in den Knieliegehang und sofort wieder Aufschwingen.

13. Aufschwung wie vorher, Zurücksenken in den Knieliege-

hang, Durchhocken eines Beines nach dem andern (oder beider zugleich) und alsdann Knieaufschwung mit dem anderen Beine.

14. Aufschwung wie vorher, Zurücksenken in den Knieliegehang, Durchhocken des hangfreien Beines in den Kniehang beider Beine, aus diesem rückwärts Drehen in den Stand.

Viertes Turn-, 7. Schuljahr, Unter-Tertia.

Klassenaufgabe: Beugehang, Sturzhang, Felg- und Knieaufschwung, Umschwung, alles dies an dem kopfhohen Reck.

1. Gruppe. **Beugehang, Sturzhang, Durchhocken, Knieauf- und -umschwung,** das Knie zwischen den Händen.

1. Sprung in den Beugehang, Niedersprung; a. mit Kammgriff; b. mit Zwiegriff; c. mit Ristgriff.

Körperhaltung wie im Streckhang (S. 69), die Brust an der Stange.

2. Dasselbe, aber dem Niedersprung folge sofort der Aufsprung.

3. Dasselbe mit einem Vor- und Rückschwung und Niedersprung rückwärts; etwa drei- bis viermal wiederholt; in den drei bei Üb. 1 genannten Griffarten, was auch von den folgenden Übungen gilt, wenn nichts anderes bemerkt ist. So lange zu üben, bis kein Kniebeugen beim Schwingen, auch nicht beim Rückschwunge zum Vorschein kommt! Aufrechte Haltung beim Niedersprung!

4. Sprung mit Knieheben und mit rückwärts Drehen in den Sturzhang mit Hockhalte der Beine (Hock-Sturzhang), sofort Beinstrecken aufwärts und Senken in den Beugehang, alsdann Niedersprung, das Ganze in 2 Bewegungen. b. Dasselbe mit kurzem Verharren im Sturzhang, die Fußriste auf dem Reck liegend, in 3 Bewegungen.

Anmerkung. An die letzte Übung anschließend, lasse man wieder geschicktere Schüler freiwillig den sogenannten „Nesthang“ d. h. den Seitliegehang rücklings an Händen und Fußristen in diesen 3 Arten versuchen: a. beide Füße zwischen den Händen; b. ein Fuß zwischen, der andere außerhalb der Hände; c. beide Hände zwischen den Füßen Hilfegebung durch den Lehrer selber!

5. Sprung in den Hock-Sturzhang wie bei Üb. 4, alsdann

ein= oder zweimal aufwärts Strecken der Beine und wieder Beugen derselben, alsdann Beinsenken in den Beugehang, Niedersprung.

b. Dasselbe auch mit Strecken und Beugen nur eines Beines, oder mit ungleicher Thätigkeit beider Beine.

c. Dasselbe auch mit Anstemmen der Fußsohlen an die Unterseite des Recks.

6. Sprung in den Sturzhang vorlings mit gestreckten Beinen und sofort Durchhocken beider Beine in den Seit=Knieliegehang, alsdann aus dem Knieliegehang Zurückhocken, Ausstrecken und Senken der Beine in den Beugehang, Niedersprung.

7. Sprung wie bei Übung 6 mit Durchhocken beider Beine und sofort weiter Drehen in den Stand:

a. mit gebeugten Knien und Hüften während des Drehens;

b. mit gebeugten Hüften, aber mit Kniestrecken nach dem Durchhocken.

8. Durchhocken beider Beine wie vorher und Senken derselben in den Hang rücklings, Zurückhocken in den Beugehang wie bei Übung 6, Niedersprung.

9. Sprung wie bei Übung 6 und sofort Durchhocken eines Beines in den Seit=Knieliegehang, Knieaufschwung vorwärts, Zurücksenken in den Knieliegehang, alsdann Zurückhocken des hangenden Beines in den Sturzhang mit aufwärts gestreckten Beinen, Senken derselben in den Beugehang, Niedersprung.

10. Wie die Übung 9, aber schließlich Durchhocken auch des hangfreien Beines und rückwärts Drehen in den Stand.

11. Durchhocken und Aufschwung wie bei Übung 10, alsdann Seit= und Überspreizen des hinten befindlichen Beines (Hilfeleistung!):

a. in den Seitsitz auf beiden Beinen und Absprung vorwärts; oder

b. aus dem Seitsitz rückwärts Senken in den Knieliegehang und weiter Drehen in den Stand; oder

c. Griffwechseln im Seitsitz zu Kammgriff, vorwärts Senken in den Knieliegehang, Durchhocken beider Beine, Senken in den Beugehang, Niedersprung.

12. Durchhocken links und Aufschwung wie vorher, aber zwiegriffs, die linke Hand mit Kammgriff, alsdann Überspreizen rechts wie bei Übung 11*), aber zugleich mit Vierteldrehung links und mit Niedersprung, die linke Hand grifffest (das Reck etwa schulterhoch).

13. Mit Kammgriff beider Hände Durchhocken und Knieaufschwung wie vorher, aber sofort vorwärts Senken wieder in den Knieliegehang, alsdann wie bei Übung 9 oder 10.

b. Derselbe Knieumschwung vorwärts aus dem Hang in den Hang, wiederholt nach einem Durchhocken beider Beine mit Kniehangwechsel.

14. Knieaufschwung wie bei Übung 13, alsdann Knieumschwung vorwärts aus dem Sitz in den Sitz, zuletzt wie bei Übung 13.

15. Mit Ristgriff beider Hände Durchhocken eines Beines in den Knieliegehang, Schwingen in demselben und nach höchstens zwei, schließlich nach einem Zwischenschwung:

a. Knieumschwung rückwärts in den Knieliegehang, oder

b. Knieaufschwung rückwärts in den Seitsitz auf einem Beine, beidemale im übrigen wie bei Übung 9 oder 10.

16. Knieaufschwung wie bei Übung 9, alsdann Knieumschwung rückwärts, im übrigen wie vorher.

Anmerkung. Es sind, namentlich im Anfang, nie viele Übungen mit Kniehang nacheinander zu verlangen, damit die Schüler keine schmerzhaften Empfindungen am Kniegelenk bekommen. Man wechsle öfter mit Übungen ohne Kniehang, z. B. mit solchen aus der nächsten Gruppe ab. Die bei Übung 13 bis 16 und auch die später genannten Umschwünge lasse man im Schulturnen stets nur einmal, nie fortgesetzt ausführen.

2. Gruppe. **Sturzhang mit gestreckten Beinen; Felgaufschwung; Knieaufschwung** mit Kniehang neben den Händen.

1. Sprung mit vorwärts Hochschwingen der geschlossen und gestreckt bleibenden Beine in den Sturzhang vorlings mit mehr oder weniger gebeugten Hüften, wobei die Ober-

*) Das Überspreizen ist hier wie im folgenden immer nur als ein Bogenspreizen über das Reck hinweg von außen nach vorn oder nach hinten zu verstehen.

schenkel das Reck berühren, und sofort wieder Beinsenken mit gleichzeitigem Armbeugen in den Beugehang, Niedersprung (2 Bewegungen); wiederholt mit der Aufgabe, die Beine immer höher hinaufzubringen.

2. Felgaufschwung*) kammgriffs, alsdann Felgabschwung vorwärts in den Beugehang, Niedersprung (3 Bewegungen). Die Schüler dürfen den Aufsprung (wie bei Üb. 1) anfangs mit Vortritt eines Beines und mit Vorspreizen des andern ausführen, sollen aber zuletzt mit Absprung der geschlossenen Beine den Aufschwung zustande bringen. Auch sollen sie schließlich bei dieser Hauptübung der Klasse lernen, während des Aufrichtens in den Seitstütz die Hüften gestreckt zu lassen, die Beine nicht zu krümmen und sie nur bis zur schräg nach hinten und unten gerichteten Haltung zu senken. Im Seitstütz die Brust heraus, den Kopf hoch, das Kreuz hohl, Beine und Füße gestreckt! Beim Abschwung bleiben die Hände im Kammgriff; das Beinsenken in den Beugehang geschehe nicht zu rasch.

3. Dasselbe mit Zwiegriff.

4. Dasselbe mit Ristgriff.

5. Felgaufschwung mit Ristgriff, alsdann Niedersprung ohne Aufgeben des Griffes und sofort wieder der Felgaufschwung, zuletzt:

a. der Niedersprung rückwärts; oder

b. der Felgabschwung vorwärts in den Beugehang und weiter in den Stand; oder

c. der Niedersprung und zum drittenmal der Felgaufschwung (zuletzt der Absprung rückwärts).

6. Die Übung 5 ohne Halt zwischen dem Aufschwung und dem Niedersprung.

7. Felgaufschwung mit Ristgriff, im Seitstütz mehrmals Rück- und wieder Vorschwingen der Beine (mit mäßigem Armbeugen beim Vorschwung), zuletzt Rückschwung mit Absprung rückwärts.

8. Aufschwung wie vorher, Felgumschwung rückwärts, Abschwung vorwärts in den Beugehang, Niedersprung (4 Bew.).

9. Sprung in den Sturzhang vorlings wie bei Üb. 1, so-

*) Vom Volksmund in Süddeutschland „Bauchaufschwung“ genannt.

fort Seitspreizen links unter der Reckstange hindurch in den Seit-Knieliegehang, das linke Knie neben den Händen, im übrigen wagerechte Körperhaltung wie bei Üb. 10, S. 78; alsdann, unter gleichzeitigem Heben und Anlehnen des rechten Beines an das Reck, Zurückspreizen des, dem rechten Beine sich wieder anschließenden linken Beines und sofort Beinsenken in den Beugehang, zuletzt Niedersprung. Das spreizende und das andere Bein sollen dabei stets gestreckt bleiben.

10. Knieaufschwung vorwärts mit dem linken Knie neben der linken Hand. Anfang wie bei der vorigen Übung; der Aufschwung soll schließlich sofort nach dem Einhängen des Knies bei dem ersten Tiefschwingen des andern Beines gelingen. Alsdann:

a. Zurücksenken in den Knielingehang und Abschluß der Übung wie bei Üb. 9; oder

b. aus dem Sitz Überspreizen rückwärts des linken Beines in den Seitstütz und Niedersprung rückwärts, oder

c. nach dem Überspreizen Felgabschwung vorwärts in den Beugehang und weiter in den Stand.

11. Knieaufschwung wie vorher, Zurücksenken in den Knieliegehang und sofort Wiederholung des Aufschwunges, zuletzt wie bei der vorigen Übung.

12. Knieaufschwung wie vorher, Überspreizen rückwärts in den Seitstütz vorlings und sofort Überspreizen vorwärts des andern Beines neben die Hände, Rücksenken in den Knieliegehang und abermals der Knieaufschwung vorwärts, u. s. w.

13. Knieaufschwung wie vorher, Überspreizen rückwärts mit Niedersprung und sofort a. der Felgaufschwung, oder b. der Knieaufschwung mit dem andern Beine.

14. Wechsel des Felg- und des Knieaufschwunges neben den Händen links oder rechts je nach einem Zwischensprung wie bei Üb. 13, in verschiedener Reihenfolge.

15. Sprung in den Knieliegehang neben den Händen wie bei Üb. 9, Zwischenschwung und Knieaufschwung rückwärts, u. s. w.

Anmerkung. Versuchen dieses Knieaufschwunges rückwärts aus dem Sprung ohne Zwischenschwung.

16. Knieaufschwung vorwärts neben den Händen und sofort Knieumschwung rückwärts, u. s. w.

17. Felgaufschwung, Überspreizen eines Beines neben die Hände mit Rücksenken in den Knieliegehang und sofort der Knieaufschwung vorwärts, schließlich wie bei Üb. 10.

18. Felgaufschwung, Überspreizen eines Beines neben die Hände und sofort der Knieumschwung rückwärts, schließlich wie bei Üb. 10.

19. Wie die Üb. 17, aber nach dem Knieaufschwung sofort der Knieumschwung rückwärts, im übrigen wie vorher.

20. Wie die Üb. 17, aber mit nachfolgendem zweiten Knieaufschwung in der Weise wie bei Übung 12.

Fünftes Turn-, 8. Schuljahr, Ober-Tertia.

Klassenaufgabe: Leichte Verbindungen von Sturzhang mit den Auf- und Umschwüngen am scheitelhohen Reck.

1. Gruppe. Übungsverbindungen, wobei ein **vorwärts Senken in den Sturzhang** eintritt.

1. Sprung in den Sturzhang vorlings mit gestreckten Beinen und mit mehr oder weniger gebeugten Hüften (wie bei Üb. 1, S. 81); nach kurzem Verharren darin Beinsenken mit gleichzeitigem Armbeugen in den Beugehang, schließlich Niedersprung; das Ganze in 3, durch einen Halt von einander getrennten Bewegungen auf Zuruf.

Nach und nach sollen die Schüler dabei die Hüften im Sturzhang stärker gebeugt halten können, so daß sie schließlich nur noch mit den Unterschenkeln das Reck berühren.

Diese Übung wird wie auch die nachfolgenden, wenn nichts anderes dabei bemerkt ist, erst mit Kammgriff, dann mit Zwiegriff, endlich auch mit Ristgriff erlernt.

2. Felgaufschwung, vorwärts Senken (nach Art des Felgabschwunges vorwärts) in den Sturzhang mit gebeugten Hüften, Beinsenken in den Beugehang, Niedersprung, das Ganze in 4 Bewegungen ähnlich wie bei Üb. 1.

3. Felgaufschwung, vorwärts Senken in den Sturzhang, Felgaufzug, Felgabschwung vorwärts in den Beugehang, Niedersprung (5 Bewegungen).

4. Sprung in den Sturzhang vorlings wie bei Üb. 1, nach einem Halt Felgaufzug, sodann vorwärts Senken in den Sturzhang, darauf Beinsenken in den Beugehang, zuletzt Niedersprung (5 Bewegungen).

5. Sturzhang vorlings, Seitsenken des linken Beines unter dem Reck hindurch und Einhängen des linken Knies neben der linken Hand (das linke Bein bleibt gestreckt bis zum Eintritt des Kniehanges) zugleich mit Senken des rechten Beines in die wagerechte Haltung, Zurückbewegen beider Beine in den Sturzhang, Senken derselben in den Beugehang, Niedersprung (5 Bewegungen).

6. Sprung in den Sturzhang vorlings und sogleich Einhängen des linken Knies neben der linken Hand mit Verhalten beider Beine wie bei Üb. 5, Zurückbewegen der Beine in den Sturzhang und unverweilt Einhängen des rechten Knies neben der rechten Hand, Herstellen des Sturzhanges und sofort Beinsenken in den Beugehang, Niedersprung (4 Bewegungen).

7. Die erste Bewegung wie bei Üb. 6, aber mit dem Einhängen des linken Knies sofort der Knieaufschwung vorwärts, alsdann Überspreizen links rückwärts und sofort der Felgabschwung vorwärts in den Beugehang, Niedersprung (3 oder 2 durch einen Halt von einander getrennte Bewegungen oder ohne jeden Halt).

8. Knieaufschwung vorwärts, das linke Knie neben der linken Hand, Überspreizen links rückwärts in den Stütz vorlings und vorwärts Senken in den Sturzhang, Einhängen des rechten Knies neben der rechten Hand und sofort der Knieaufschwung vorwärts, schließlich ähnlich wie bei Üb. 7 (in 5 oder 4 oder 3 Bewegungen oder ohne jeden Halt).

9. Felgaufschwung, vorwärts Senken in den Sturzhang und sofort die Üb. 7.

10. Felgaufschwung, vorwärts Senken in den Sturzhang und sofort die Üb. 8.

11. Felgaufschwung, vorwärts Senken in den Sturzhang, Durchhocken des linken Beines in den Knieliegehang zwischen den Händen und sofort der Knieaufschwung vorwärts, alsdann mit Kammgriff beider Hände vorwärts Senken in den Knieliegehang, zuletzt:

a. Durchhocken rechts und rückwärts Senken in den Stand, oder

b. Durchhocken links in den Sturzhang vorlings und Senken in den Beugehang und in den Stand, oder

c. Durchhocken links in den Sturzhang und der Felgaufzug, schließlich der Niedersprung rückwärts.

12. Wie vorher, aber kammgriffs und statt des Knieaufschwunges der Knieumschwung vorwärts aus dem Hang in den Hang.

13. Anfang wie bei Üb. 11, nach dem Knieaufschwung jedoch eine halbe Drehung rechts in den Seitsitz auf dem rechten Beine, schließlich ähnlich wie bei Üb. 11, oder zuvor noch Rücksenken in den Knieliegehang mit unmittelbar folgendem Knieaufschwung vorwärts am rechten Knie.

14. Felgaufschwung, vorwärts Senken in den Sturzhang, Durchhocken beider Beine in den Hang rücklings, alsdann:

a. Niedersprung;

b. Zurückhocken in den Sturzhang mit gestreckten Beinen und Beinsenken in den Beugehang, zuletzt Niedersprung;

c. Zurückhocken und der Felgaufzug, Niedersprung rückwärts.

15. Felgaufschwung, vorwärts Senken in den Sturzhang, Seitsenken links beider geschlossen und gestreckt bleibenden Beine unter dem Reck hindurch und Einhängen beider Kniee neben der linken Hand, Übergreifen der letzteren neben das linke Knie, wobei die rechte Hand näher an das rechte Knie herangestellt wird, schließlich rückwärts Drehen (auch nach vorhergegangenem Strecken in den Sturzhang rücklings mit gestreckten Beinen und Hüften) in den Hang rücklings, im übrigen wie bei Üb. 14 oder sogleich Durchhocken beider Beine, im übrigen wie bei Üb. 14b. oder c.*)

16. Sturzhang vorlings, Einhänge beider Kniee neben der linken Hand wie bei Üb. 15, Zurückbewegen der Beine in den Sturzhang vorlings und sofort Einhängen beider Kniee neben der rechten Hand, Zurückbewegung in den Sturzhang und sofort Beinsenken in den Beugehang, Niedersprung.

---

*) Bei dieser Gelegenheit kann man auch Freiwillige den Kreuzaufzug unter Hilfegebung versuchen lassen.

17. Felgaufschwung, vorwärts Senken in den Sturzhang vorlings, Seitgrätschen der Beine unter dem Reck hindurch und Einhängen der Kniee in den Knieliegehang mit gegrätschten Beinen, Übergreifen der Hände und Beinschließen, im übrigen wie bei Üb. 15 (oder auch mit Anfügung des sogen. „Nestes“).

2. Gruppe. **Verbindungen der Auf- und Umschwünge,** wobei ein **Rücksenken in den Sturzhang** vorlings eintritt.

1. Felgaufschwung ristgriffs, sofort (ohne Halt!) Rücksenken in den Sturzhang vorlings (d. i. dieselbe Bewegung wie die erste Hälfte des Felgumschwunges rückwärts), Einhängen des linken Knies neben der linken Hand und alsbald der Knieaufschwung vorwärts, schließlich entweder

a. Zurücksenken in den Knieliegehang, Zurückspreizen links in den Sturzhang vorlings, Senken in den Beugehang und in den Stand; oder

b. Überspreizen links in den Stütz vorlings und Niedersprung rückwärts; oder

c. Überspreizen wie bei b. und sofort der Felgabschwung vorwärts in den Beugehang und in den Stand.

2. Wie die Üb. 1, aber nach dem Knieaufschwung sofort der Knieumschwung rückwärts, und zwar entweder

a. mit Kniehang desselben Beines, oder

b. mit Kniehang des andern Beines nach einer raschen Folge des Überspreizens links rückwärts und rechts vorwärts.

3. Felgaufschwung ristgriffs und sofort (ohne Halt!) der Felgumschwung rückwärts (die Hüften möglichst gestreckt bleibend!), schließlich der Niedersprung rückwärts oder der Felgabschwung vorwärts in den Beugehang und in den Stand.

4. Wie vorher, aber nach dem Felgumschwung sofort Rücksenken in den Sturzhang vorlings und der Knieaufschwung wie bei Üb. 1.

5. Wie die Üb. 4, aber nach dem Knieaufschwung sofort noch der Knieumschwung rückwärts wie bei Üb. 2.

6. Knieaufschwung vorwärts, das linke Knie neben der linken Hand, Rücksenken in den Knieliegehang, Aushängen und Spreizen links in den Sturzhang vorlings und sofort der Knie-

aufschwung vorwärts mit dem rechten Knie neben der rechten Hand; schließlich wie bei Üb. 1.

7. Anfangs wie bei Üb. 6, aber aus dem Sturzhang vorlings der Felgaufzug; schließlich wie bei Üb. 3.

8. Wie die Üb. 7, aber nach dem Felgaufzug sofort der Felgumschwung rückwärts.

9. Wie die Üb. 7, aber nach dem Felgaufzug sofort Rücksenken in den Sturzhang vorlings und der Knieaufschwung vorwärts am linken oder am rechten Knie neben den Händen.

10. Knieaufschwung links neben den Händen, alsdann Überspreizen links rückwärts mit Rücksenken in den Sturzhang vorlings und sofort derselbe Knieaufschwung oder der widergleiche (am rechten Knie).

11. Wie die Üb. 10, aber nach dem ersten oder nach dem zweiten Knieaufschwung der Knieumschwung rückwärts.

12. Knieaufschwung wie vorher, alsdann Überspreizen links rückwärts und sofort der Felgumschwung rückwärts, schließlich wie bei Üb. 3.

13. Wie die Üb. 12, aber nach dem Felgumschwung sofort Rücksenken in den Sturzhang und der Knieaufschwung vorwärts neben den Händen, schließlich wie bei Üb. 1.

14. Felgaufschwung, Rücksenken in den Sturzhang vorlings und sofort der Knieaufschwung vorwärts neben den Händen, Überspreizen des vorderen Beines rückwärts und sofort der Felgumschwung rückwärts.

15. Felgaufschwung, Rücksenken in den Sturzhang vorlings, Durchhocken eines Beines und Knieaufschwung vorwärts zwischen den Händen, alsdann mit Kammgriff der neben dem Sitzbein befindlichen Hand Überspreizen und Absprung vorwärts wie bei Üb. 12, S. 81.

16. Wie die Üb. 15, aber nach dem Knieaufschwung z. B. links eine halbe Drehung rechts, mit Umgreifen der Hände, in den Seitsitz auf dem rechten Beine, alsdann Rücksenken in den Knieliegehang am rechten Knie und abermals der Knieaufschwung vorwärts.

17. Wie die Üb. 15, aber nach dem Knieaufschwung Rücksenken in den Knieliegehang, Durchhocken in den Sturzhang

vorlings und sofort der Felgaufzug, Absprung rückwärts. Dieselbe Übung auch mit einer eingeschalteten halben Drehung in Sitz wie bei Üb. 16.

18. Felgaufschwung, Rücksenken in den Sturzhang vorlings, sofort Durchhocken beider Beine und rückwärts Drehen in den Stand.

19. Wie die Üb. 18, aber das rückwärts Drehen nur in den Hang rücklings, alsdann Zurückdrehen und -hocken in den Sturzhang vorlings, Senken in den Beugehang und in den Stand.

20. Wie die Üb. 18, aber statt des Senkens in den Beugehang aus dem Sturzhang Felgaufzug, schließlich Niedersprung rückwärts.

Sechstes Turnjahr, Unter-Sekunda.

Klassenaufgabe: 1. Der Unterschwung am kopfhohen Reck, erst aus dem Stande, über die Schnur, unmittelbar nach dem Niedersprung aus dem Stütz nach einem Aufschwung in denselben, endlich auch aus dem Stütz und im Anschluß an früher erlernte Übungen. 2. Übungen im Beugehang, namentlich Schwingen in demselben in Verbindung mit Aufschwüngen, an der scheitelhohen Stange.

Der Unterschwung dient hier in erster Linie als Anlaß zur Wiederholung der wesentlichsten Übungen aus der Ober-Tertia, welche durch seine Hinzufügung auch einen neuen Anreiz gewinnen sollen. Es ist beim Unterschwung vornehmlich ein leichter Niedersprung auf die Fußballen, mit mäßigen Kniebeugen und mit festem Stand darnach, zu erzielen.

Die Übungen im Beugehang, als Hauptaufgabe der Klasse zu betrachten, sollen die Hangkraft der Schüler in einer sie möglichst ansprechenden Weise ausbilden.

Die einzelnen Übungsbeispiele für diese und die folgenden Klassen siehe wieder in dem Schriftchen „Turnübungen an Reck, Barren, Pferd und Schaukelringen“ von A. Maul.

Siebentes Turnjahr, Ober-Sekunda.

Klassenaufgabe: 1. Knickstütz an dem kopfhohen Reck und leichtere Arten des Schwungstemmens an demselben;

2. Kippen am scheitelhohen Reck mit leichteren Anfügungen früher erlernter Übungen.

Hierbei sind das Schwungstemmen aus dem Beugehange und das Kippen mit Anlaufen als die Hauptaufgaben der Klasse zu betrachten. Letzteres kann nur durch fleißiges Üben, zumeist in freier Weise und mit Nachhilfe, erlernt werden. Die Hilfe giebt man, indem man den Aufkippenden mit der einen Hand am Rücken stützt und, wenn nötig, mit der andern Hand am Beine hebt.

Achtes Turnjahr, Unter-Prima.

Klassenaufgabe: 1. Übersprünge und Überschwünge an dem hüft- bis brusthohen Reck; 2. Aufschwünge aus dem Sprunge in den Hang an dem sprungreichhohen Reck; 3. Schwingen im Streckhange mit Anfügungen.

Als die wesentlichsten Neuheiten unter diesen Klassenaufgaben sind anzusehen: die Flanke über das niedere Reck, das sogen. Sturzkippen, der Felgaufschwung aus dem Ansprunge am hohen Reck, der Knieaufschwung und das Kippen aus dem Schwingen im Streckhange. Das Schwingen im Streckhange, hier zum erstenmale auftretend, ist mit Vorsicht einzuüben. Anfangs — schwächeren Schülern immer — ist dabei Hilfe zu geben, indem man den Schwingenden an einem Arme leicht gefaßt hält, ohne ihn in der Bewegung zu hindern.

Neuntes Turnjahr, Ober-Prima.

Klassenaufgabe: 1. Aufziehen, Aufstemmen und Aufschwingen aus dem Streckhange in verschiedenen Verbindungen; 2. Knickstützübungen; 3. Schwungkippen mit verschiedenen Anfügungen.

Es ist in dieser Klasse der Nachdruck mehr auf die schwunglosen, die sogen. Kraftübungen zu verlegen, an denen junge Leute dieses Alters in ihrem Kraftgefühle mehr Gefallen finden, als die jüngeren Schüler. Als Hauptaufgaben sind zu betrachten: der Felgaufschwung oder -aufzug, sowie das Aufstemmen aus dem Streckhang in den Stütz, der Wechsel von Streck- und Knickstütz. Daneben soll die Fertigkeit, das Schwungkippen in

Verbindung mit andern Übungen ausführen zu können, weiter ausgebildet werden. Alle Übungen mit heftigem Schwingen, wie z. B. das Schwungstemmen, das Abwerfen aus dem Stütz in das Streckhangschwingen, die sogen. Riesenschwünge u. dergl. sind wegen ihrer Gefährlichkeit und weil dabei weniger gut Hilfe gegeben werden kann, im eigentlichen Schülerturnen zu vermeiden. Dafür ersetze man auf dieser Stufe die Reckübungen manchmal durch Übungen an den Schaukelringen.

VIII. Übungen an den Schaukelringen.

Das Gerät, früher auch Streckschaukel geheißen, besteht aus griffgerechten Ringen, welche an Seilen an der etwa 4 bis 5 m hohen Saaldecke oder an einem ebensohohen Querbalken aufgehängt sind.

Die Ringe selbst sind von Holz oder von hohlem, mit Leder überzogenem Eisen. Ihre Dicke betrage etwa 3 cm, ihr innerer Durchmesser etwa 20 cm. Je zwei zusammengehörige Ringe haben eine Entfernung von ungefähr 50 cm von einander.

Die Seile, an welchen die Ringe aufgehängt sind, müssen ungefähr 15 mm dick sein und öfter auf ihre Haltbarkeit hin geprüft werden.

Die Aufhängung der Ringe muß durchaus so beschaffen sein, daß sie mit Leichtigkeit höher und niederer gestellt werden können. Die Verstellbarkeit jedes einzelnen Ringes wird durch eine Seilklemme oder durch einen, mit einer Schnalle versehenen Gurt bewirkt. Ferner dadurch, daß das Seil am Aufhängungspunkt über ein Rollenwerk läuft und an der Saalwand oder an einem Pfosten mit seinem unteren Ende, das in eine Kette auslaufen kann, befestigt und nach Bedarf verlängert oder verkürzt werden kann.

Ein Paar solcher Ringe mit Zubehör kommt auf 40 bis 50 Mark zu stehen.

Die Übungen an den Schaukelringen haben am meisten Verwandtschaft mit den Reckübungen und lassen sich auch am besten nach denselben Gesichtspunkten wie diese systematisch gruppieren Ihre Eigentümlichkeit besteht vornehmlich in der Beweglichkeit des Gerätes, wodurch viele Übungen schwieriger

und auch gefährlicher werden als die entsprechenden Reckübungen. Aus diesem Grunde schon ist es empfehlenswert, das Turnen an den Schaukelringen ganz den Oberklassen der höheren Schulen, vornehmlich der Prima derselben vorzubehalten, obwohl ja mancherlei Übungen an diesem Geräte sich schon ohne Gefahr auch von jüngeren Schülern ausführen ließen. Es spricht aber auch für diesen Vorbehalt die Rücksicht darauf, daß gerade auf den unteren Stufen die Zersplitterung der Turnzeit auf zu vielerlei Turnarten am wenigsten ratsam ist und daß es überdies den älteren Schülern nach so langjährigem Turnen am Reck eine neue Anregung gewährt, wenn manchmal an die Stelle desselben das Turnen an einem neuen und eigentümlichen Hanggerät, wie es die Ringe sind, tritt.

Die geeignetsten Übungen für das Schulturnen an den Ringen sind die Übungen mit Beugehang und die mit Drehen um die Breitenachse (Überdrehen), und zwar zumeist mit Vermeidung des Schaukelns. Das eigentliche Schaukeln an den Ringen verlangt viel Vorsicht und wird am besten auf die leichtesten Arten beschränkt.

Auf die Angabe einzelner Übungsbeispiele wird auch hier mit Rücksicht auf die Bestimmung dieses Buches, vorzugsweise den Stoff für das Turnen der Schüler bis zum 14. Lebensjahre derselben zu bieten, verzichtet und einem besonderen Übungsbuch (vergl. S. 28) vorbehalten.

IX. Übungen an Klettergeräten.

Als Klettergeräte benutzt man beim Schulturnen vorzugsweise die dünne Kletterstange und das Klettertau. Im allgemeinen genügen für das Klassenturnen 4 Paar senkrechte Kletterstangen und 4 Klettertaue. Schräge Kletterstangen sind entbehrlich und verteuern die Turneinrichtung unnötigerweise. Will man auf schräge Hangflächen nicht verzichten, so sind die, ohnehin zu mannigfaltigeren Übungen verwendbaren schrägen Leitern den Schrägstangen vorzuziehen.

Die Kletterstangen werden am besten aus Eschenholz gefertigt, können aber auch aus jungen, geraden und astfreien

Fichtenstämmchen gearbeitet sein. Im ersteren Falle macht man sie 42, im andern Falle 45 mm dick; unter allen Umständen sollen sie vollkommen gerade und rund sein. Ihre Länge im Lichten betrage nicht unter $3^1/_2$ und nicht über 5 m. Das untere Ende der Stange macht man am besten vierkantig und stellt es in ein passendes viereckiges Loch einer in den Boden eingelassenen eichenen Schwelle, damit die Stange sich nicht drehen kann. Das obere Ende derselben muß an einem Querbalken so befestigt werden, daß es zwar beim Biegen der Stange (während der Übung) etwas nachgeben, aber nicht seinen Halt verlieren kann. Die Entfernung zweier benachbarten Kletterstangen unter sich soll von Mitte zu Mitte 50 cm betragen.

Die Klettertaue sind nicht geglättete Seile von 33 bis 35 mm Dicke, welche am obern Ende eine an der Einhängstelle mit Leder überzogene Schleife haben. Das untere Tauende sollte 10—20 cm von dem Boden entfernt und mit Schnur umwickelt sein, damit es sich nicht aufdrehen kann. Die Taue werden an Haken aufgehängt, welche an der Saaldecke, im Freien an dem Querbalken, an welchem auch die Kletterstangen angebracht sind, befestigt werden. Diese Befestigung geschieht meist durch Einschrauben, muß aber so gesichert sein, daß weder der Haken aus dem Balken, noch das Tau aus dem Haken sich lösen kann. Am besten ist, noch besondere Sicherheitskettchen oder -Seile anzubringen, in welchen das Tau hängen bleibt, wenn es seinen gewöhnlichen Aufhängungspunkt verliert.

Die im Freien aufgestellten Klettergerüste sind sehr dem Verderben ausgesetzt. Sie müssen daher jedes Jahr auf ihre Haltbarkeit hin genau geprüft und oft ausgebessert werden. Dadurch werden sie im Verhältnis zu ihrem Nutzen zu kostspielig, so daß es besser ist, ganz auf sie zu verzichten, namentlich dann, wenn daneben im Turnsaal schon Klettergeräte sich befinden. Jedenfalls beschränke man sich im Freien auf die Anbringung von ein oder zwei Paar Kletterstangen und Tauen, wenn dieselbe ohne große Kosten möglich ist.

Die Übungen an den genannten Klettergeräten*) sind ent-

*) Vergl. I. Teil, 3. Aufl., S. 244, 250 u. f.

weder Übungen im reinen Handhang oder aus Handhang und Beinstemmen gemischte Übungen, wozu das eigentliche Klettern gehört.

Das Klettern eignet sich mehr für die jüngeren Schüler, bei welchen es auch ziemlich beliebt ist, die Hangübungen mehr für die oberen Turnstufen.

Obwohl beide Übungsarten sich als nützlich für die Kräftigung und die turnerische Ausbildung von jung und alt erwiesen haben, so sind sie doch nicht ohne Beanstandung geblieben. Namentlich gegen die Kletterübungen im Schulturnen sind in neuerer Zeit mehr und mehr Bedenken sowohl von ärztlicher als auch von anderer Seite erhoben worden. Diese Bedenken rühren von der Erfahrung her, daß schon öfter Schüler beim Klettern geschlechtlichen Reizungen ausgesetzt waren oder durch die mit dem Klettern oder mit dem Hangeln in längerer Dauer verbundenen Anstrengungen Schwächezustände, Anfälle von Übelkeit und Ohnmachten bekamen, ja daß sogar ein Herabstürzen aus größeren Höhen, selbst bei Erwachsenen, eingetreten ist.

Wenn diese Erscheinungen auch nicht gerade ein gänzliches Verbot des Kletterns in den Schulen, wie dies z. B. seinerzeit in den Reichslanden erlassen wurde, rechtfertigen, so ermahnen sie doch zu einem sehr vorsichtigen und beschränkten Gebrauch der Klettergeräte. Zunächst sollten alle, die Schüler stark anstrengenden Übungen an diesen Geräten, also z. B. ein zu lange dauerndes und ein zu hohes Klettern und Hangeln vermieden werden. Schwächliche, schlecht genährte und blutarme Schüler, auch solche, die vorher schon in irgend einer Weise ermüdet worden sind oder lange nichts genossen haben, sollte man gar nicht oder nur wenig klettern lassen. Außerdem sollte man alle Kletterübungen möglichst derart anordnen, daß der Unterleib des Kletternden sowenig als möglich mit dem Klettergeräte in Berührung kommt.

Es sollen hier für alle Fälle einige der geeigneteren Übungen für die einzelnen Schulstufen angegeben werden, ohne daß damit gesagt sein soll, diese Übungen müßten eine regelmäßige Verwendung mit vielem Zeitaufwand im Turnunterricht finden.

Erstes Turn-, 4. Schuljahr, Sexta.

Klassenaufgabe: Kletterhang und Klettern an einer senkrechten Stange.

1. Sprung in den Kletterhang an einer senkrechten Stange mit gebeugten Armen, die linke Hand dicht über der rechten, das linke Bein vorn; alsdann Niedersprung; mehrmals wiederholt mit Änderung der Handstellung und des Kletterschlusses der Beine. Der Kopf soll bei diesem Kletterhang höher als die Hände sein; der rechte Unterschenkel ist das erste Mal hinter der Stange, der linke vor derselben, der rechte Fuß an der linken Seite der Stange, der linke Fuß an der rechten Seite derselben, die Stange befindet sich zwischen den Knien.

2. Dasselbe, aber dem Niedersprung folgt sofort der Aufsprung; auch im $^4/_4$-Takt auszuführen.

3. Dasselbe mit gestreckten Armen im Kletterhang.

4. Wechsel des Kletterschlusses der Beine im Kletterhang a. mit gestreckten oder b. mit gebeugten Armen; mit Auf- und Niedersprung zusammen in 4 oder in 6 Bewegungen.

5. Im Kletterhang Loslassen einer Hand und nach einem flüchtigen Berühren des Beines wieder Zurückgreifen derselben, im übrigen wie bei Üb. 4.

6. Bei grifffesten Händen aus dem Kletterhang mit gestreckten Armen Aufziehen in den Kletterhang mit gebeugten Armen, alsdann wieder Senken in den ersteren; im übrigen wie vorher. Hierbei soll der Kletterschluß während des Hebens und Senkens aufgegeben werden.

7. Aufwärts Klettern an einer Stange in sonst freier Weise, nur daß die Beine einen Kletterschluß wie bei Üb. 1 haben müssen. Nach Erreichung einer nicht zu großen Höhe sollen die Schüler mit Tiefergreifen abwechselnd der einen und der andern Hand und mit Hockhalte der Beine, wobei die Stange nur von den Unterschenkeln berührt wird, langsam abwärts rutschen. Oder sie sollen lernen, abwärts so zu klettern, daß im Beugehang zuerst die Beine den Kletterschluß aufgeben und erst dann, wenn das Senken in den Streckhang vollendet ist, von neuem Kletterschluß fassen. Nach einem Herabgreifen der Hände in den

Beugehang, ohne daß dabei die Beine tiefer rutschen, wird diese ganze Bewegungsfolge so oft wiederholt, bis der Boden erreicht ist.

Man lasse nie zweimal unmittelbar nacheinander klettern.

8. Auf- und Abklettern mit der Vorschrift, daß dabei das linke oder das rechte Bein stets vorn sei.

9. Auf- und Abklettern mit allmählichem Umkreisen der Stange.

Anmerkung. Daß die Kletterstangen übrigens auch zu Übungen im Liegehang, mit den Füßen auf dem Boden, benutzt werden können, ist schon auf S. 69 (Anm.) angedeutet worden.

Zweites Turn-, 5. Schuljahr, Quinta.

Klassenaufgabe: Klettern an einer senkrechten Stange oder an einem Tau mit vorgeschriebener Art des Greifens.

1. Im Kletterhang an einer Stange oder an einem Tau mit gebeugten Armen wie bei Üb. 1, S. 95, Hoch- und wieder Zurückgreifen einer Hand, sodann der andern. Die Beine dürfen dabei nicht ihren Ort verändern.

2. Wie vorher, aber Hochgreifen beider Hände, sodann Zurückgreifen derselben, und zwar so, daß a. eine Hand nach der andern greift, wobei wieder zu bestimmen ist, welche Hand über die andere zu greifen hat, oder b. beide Hände zugleich greifen.

3. Im Kletterhang mit gestreckten Armen: Tiefgreifen der Hände in den Beugehang und wieder Zurückgreifen in den Streckhang, im übrigen wie bei Üb. 1 oder 2.

4. Nach Zuruf aus dem Kletterhang mit gebeugten Armen zuerst, auf den Ruf 1!, Höhergreifen in den Streckhang, sodann, auf den Ruf 2!, Aufziehen aus dem Streck- in den Beugehang mit Kletterschluß; zwei-, dreimal wiederholt; alsdann in ähnlicher Weise die Zurückbewegung abwärts.

5. Klettern mit Nachgreifen. Beide Hände greifen unmittelbar nacheinander, beim Aufwärtsklettern zuerst die obere Hand, abwärts zuerst die untere Hand.

6. Klettern mit Übergreifen. Beide Hände greifen unmittelbar nacheinander, aber jede über die andere hinweg.

7. Klettern mit Weitergreifen nur mit einer Hand. Es

befindet sich dabei im Kletterhang stets ein Arm im Beuge-, der andere im Streckhang.

8. Klettern mit Hangzucken. Beide Hände greifen zugleich. Nur versuchsweise!

Anmerkung. Bei etwas mehr Übung der Schüler, etwa in der zweiten Hälfte des Turnjahres, lasse man das Abklettern, anfangs nur aus geringer Höhe, stets so ausführen, daß der Schüler dabei mit der einen Hand an der benachbarten Stange Griff nimmt.

Drittes Turn-, 6. Schuljahr, Quarta.

Klassenaufgabe: Klettern mit Griff an 2 Stangen (Tauen) und mit Kletterschluß an einer Stange (einem Tau).

1. Sprung in den Kletterhang an 2 Stangen mit Kletterschluß nur an einer Stange, in den verschiedenen Arten, ähnlich wie bei Üb. 1—3, S. 108.

2. Im Kletterhang an 2 Stangen mit Kletterschluß an einer Stange Wechsel zum Kletterschluß an der andern Stange, das äußere oder das innere Bein vorn.

3. Wechsel von Streckhang an 2 Stangen und von Kletterhang mit Kletterschluß an einer Stange.

4. Klettern mit Griff an 2 Stangen und mit Kletterschluß an einer dieser Stangen, inneres oder äußeres Bein vorn, und mit verschiedenartigem Weitergreifen der Hände: a. Das Weitergreifen geschieht stets zuerst an derjenigen Stange, an welcher der Kletterschluß stattfindet; oder b. an der andern Stange, oder c. von beiden Händen zugleich.

5. Klettern mit Kletterschluß abwechselnd an der einen und der andern Stange, im übrigen wie bei Üb. 4.

6. Wanderklettern entlang einer Reihe von Stangen, in verschiedenen Arten. Dabei klettert der Turner entweder in wagerechter Richtung von einer Stange zur andern durch die ganze Reihe hindurch, mit Griff stets an zwei oder nur an einer Stange, oder er bewegt sich dabei schräg auf- oder schräg abwärts.

Anmerkung. Das Abwärtsklettern lasse man in dieser Klasse stets mit Kletterschlußwechsel von einer Stange zur andern, oder mit Kletterschluß an beiden Stangen, wie in der folgenden Klasse das Aufklettern, ausführen.

Viertes Turn-, 7. Schuljahr; Unter-Tertia.

Klassenaufgabe: Klettern mit Kletterschluß an zwei Stangen.

1. Sprung in den Kletterhang an zwei Stangen mit Kletterschluß an beiden Stangen, und zwar: a. die Kniee außen, die Füße innen an die Stangen angelegt; b. umgekehrt wie bei a; c. das Knie jedes Beines rechts, der Fuß links an der Stange, d. h. das rechte Knie außen, das linke innen; d. umgekehrt wie bei c.

2. Klettern in den Kletterhängen wie bei Üb. 1; die Beine werden dabei gleichzeitig gehoben oder gesenkt.

3. Klettersteigen in den Kletterhängen wie bei Üb. 1; die Beine werden dabei ungleichzeitig bewegt wie beim Treppensteigen.

Anmerkung. Dem Aufwärtsklettern lasse man in dieser Klasse, anfangs nur aus geringen Höhen, das Abwärtshangeln im Streckhang folgen.

Fünftes Turn-, 8. Schuljahr; Ober-Tertia.

Klassenaufgabe: Die leichteren Übungen im Handhang.

1. Sprung in den Beugehang: a. an zwei Stangen oder Tauen; b. an einer Stange oder einem Tau, mehrmals, auch so, daß Nieder- und Aufsprung sich unmittelbar folgen.

2. Sprung in den Streckhang des einen Armes an der einen Stange, zugleich mit Beugehang des andern Armes an der andern Stange, auch so, daß dem Niedersprung sofort der Aufsprung in den widergleichen Hang folgt.

3. Im Streckhang an zwei Stangen oder Tauen Herabgreifen einer Hand in den Beugehang und wieder Zurückgreifen derselben.

4. Ebenso im Beugehang Hinauf- und Herabgreifen einer Hand.

5. Das Herabgreifen wie bei Üb. 3 von einer Hand nach der andern; alsdann ebenso Zurückgreifen.

6. Das Hinaufgreifen der Hände aus dem Beuge- in den Streckhang ähnlich wie bei Üb. 5.

7. Im Streckhang Aufziehen in den Beugehang und wieder Zurücksenken, mehrmals wiederholt: a. an zwei Stangen oder Tauen; b. an einer Stange oder einem Tau.

8. Auf- und Abhangeln im Streckhang an zwei Stangen oder zwei Tauen.

9. Ebenso Aufhangeln im Streckhang, Abhangeln im Beugehang.

10. Sprung mit rückwärts Drehen in den Sturzhang mit Griff (in Kopfhöhe) an zwei Stangen oder Tauen, dabei die Füße an die Stangen angelegt oder frei schwebend.

11. Sprung mit rückwärts Drehen in den Stand (sogen. Überschlag rückwärts), Griff wie bei Üb. 10.

12. Wie vorher, aber die Drehung bis in den Hang rücklings, alsdann wieder Zurückdrehen in den Stand.

Anmerkung. Bei den Übungen 10—12 ist Hilfegebung durch den Lehrer nötig. — Kräftigere Schüler kann man auch im Beugehangeln sich versuchen lassen. Sind schräge Leitern vorhanden, so lasse man das Hangeln zuerst an den Holmen derselben versuchen, aber anfangs nicht zu hoch. Sobald der Hangelnde die Beine nicht mehr geschlossen und gestreckt halten kann, muß er aufhören höher zu hangeln.

Obere Stufe; Sekunda, Prima.

Auf dieser Stufe lasse man von Zeit zu Zeit, wenn es gerade dem Lehrer aus besonderen Gründen angezeigt erscheint, die Schüler im Beugehang auf- und abhangeln, ohne viel Zeit damit zu verlieren:

a. an schrägen Leitern, wenn solche vorhanden sind, mit Griff an den Holmen, oder an Holm und Sprossen, oder nur an den Sprossen;

b. an zwei senkrechten Stangen oder an zwei Tauen;

c. an einer senkrechten Stange oder einem Tau. Auch im Hangzucken, namentlich abwärts, kann man die kräftigeren Schüler sich gelegentlich versuchen lassen.

Anmerkung. Prüfungen haben gelehrt, daß Klassen, welche an Reck, Barren und Pferd gut geschult waren, aber fast nie an Klettergeräten geturnt hatten, bei einer probeweisen Vornahme obiger Übungen im Hangeln keineswegs weniger darin leisteten, wie Klassen derselben Stufe, welche häufig und regelmäßig in jenen Übungen sich hatten versuchen müssen.

X. Turnspiele und Wettkämpfe.

Die Turnspiele sind, wenn irgend möglich, im Freien und in der guten Jahreszeit vorzunehmen. Einige Spiele und die meisten Wettkämpfe sind indessen auch in Turnsälen ausführbar und können deshalb auch im Winter angeordnet werden, vorausgesetzt, daß es im Saal nicht zu staubig ist.

Der Spielplatz im Freien muß ein ebener, nicht abschüssiger Platz mit trockenem, steinfreiem, nicht zu grasigem und nicht zu sandigem Boden sein. Zweckmäßig ist es, wenn an seinem Rande Schattenbäume stehen und wenn er dem Schulhause möglichst nahe gelegen ist, noch besser aber, wenn der Turnplatz zugleich als Spielplatz benutzt werden kann.

Ein für alle Spiele, namentlich auch für die Ballspiele (Schlagball, Grenzball) ausreichender Spielplatz muß mindestens 60 m lang und 30 m breit sein. Für die anderen üblichen Spiele genügt auch ein kleinerer Platz, selbst noch ein solcher von nur 400—600 qm Fläche.

Die zum Spielen nötigen Geräte werden unten bei der Beschreibung der betreffenden Spiele näher angegeben.

Über die Verwendung der Spiele und Wettkämpfe im Turnunterricht vergleiche den Abschnitt IV, Betrieb der Gesellschaftsübungen, im I. Teile (3. Aufl.) dieses Buches. Es muß aber noch ausdrücklich hier daran erinnert werden, daß den untengenannten Übungen ausgedehntere Berücksichtigung im Turnunterricht an solchen Schülern zuteil werden muß, welche nicht im Besitz der nötigen Turngeräte sind.

Aus der großen Zahl der üblichen Spiele sollen hier nur einige, nach den Schuljahren, für welche sie sich eignen, geordnet, angegeben werden und zwar diejenigen, die sich als besonders beliebt und turnerisch wirksam erweisen. Eine erschöpfende Angabe der Bewegungsspiele ist Sache der eigentlichen Spielbücher, deren es jetzt schon eine große Anzahl giebt.*)

---

*) Im badischen Schulverordnungsblatt (1883, S. 52 und S. 129) empfohlene Spielbücher sind: Kohlrausch u. Marten, Turnspiele (50 Pf.); Krause, Hinaus zum Spiel (80 Pf.); O. Schettler, J. C. GutsMuths Spiele, 6. Aufl. (6 M.).

Untere Stufen; Sexta bis Quarta.

1. Schwarzer Mann (oder „der Türk"). Einer der Spieler, der schwarze Mann, steht anfangs auf der einen Seite des Spielplatzes, alle anderen auf der anderen Seite. Nun besteht das Spiel darin, daß auf den Ruf des ersteren: „Fürchtet ihr den schwarzen Mann?" oder: „Was macht ihr, wenn der Türk kommt?", jeder auf die andere Seite des Spielplatzes eilt und bei dem Durchkreuzen der Laufenden, wobei nur seitwärts, aber nicht rückwärts ausgewichen oder verfolgt werden darf, die „schwarzen Männer" die anderen Spieler zu berühren suchen. Die Berührten (oder Festgehaltenen und vom ersten schwarzen Mann 3 mal Angetupften) müssen alsdann dem schwarzen Manne sich anschließen. Wer zuletzt gefangen wird oder nach dem soundsovielten Platzwechsel übrig ist, hat gewonnen. Es ist gut, die seitlichen Grenzen des Spielplatzes weder zu eng noch zu weit auseinander zu halten.

2. Fangkette. Dem vorigen Spiele sehr ähnlich, nur müssen die Fangenden sich an den Händen halten (eine „Kette" bilden). Nur die Aeußersten (die Führer) können durch Berührung einen andern zum Gefangenen machen und dies nur dann, so lange die Kette unzerrissen ist. Deshalb verabredet man sich leise vor dem Verlassen des Platzes, wen man fangen will, und rückt anfangs nur gehend vor, um diesem den Weg zu verlegen. Die Verfolgten dürfen von vorn (nicht aber von hintenher) die Kette durchbrechen. Wenn aber diese fest hält, so geraten sie leicht in eine Falle und werden umzingelt. Ist der Spielplatz sehr groß, so können die Fangenden auch in mehrere Ketten getrennt werden, wovon aber jede nicht weniger als 4 (oder 5 2c.) Spieler enthalten darf.

3. Hasch hasch. Eine Reihe von (Stirn-)Paaren steht hintereinander, ein einzelner, mit dem Rücken nach den letzten, davor. Dieser klatscht in die Hände und ruft: hasch hasch! Darauf laufen die beiden des letzten Paares an verschiedenen Seiten der Säule nach vorn und suchen sich wieder zu vereinigen. Der Rufer aber, der sich vorher nicht umsehen durfte, sucht es zu hindern, indem er einem der beiden nachläuft und ihn vor der Vereinigung zu berühren sucht. Gelingt es ihm, so bildet

er mit diesem das vorderste Paar und der dritte wird Rufer. Im andern Falle bilden jene das vorderste Paar und er wiederholt sein Spiel von neuem. Bei großen Klassen und genügendem Raume lasse man zwei solcher, im Turnsaal sich auf entgegengesetzten Seiten befindliche Spielabteilungen gleichzeitig spielen.

4. Kreislaufen. Die Spielenden bis auf einen stehen im Kreise, Gesicht nach innen. Der einzelne geht außen herum und tupft plötzlich einen der im Kreise Stehenden an. Darauf eilen beide in entgegengesetzten Richtungen um den Kreis und jeder sucht zuerst an den Platz des Getupften zu kommen. Kommt dieser nicht früher an, als der andere, so muß er dessen Rolle übernehmen. Bei einer zweiten Art dieses Spieles eilt der Getupfte dem andern nach. Kann er ihm, bevor dieser an seinen Platz kommt, den Schlag zurückgeben, so darf er wieder an seinen Platz treten, und der andere muß sein Spiel wiederholen. In großen Klassen bilde man mehrere Kreise.

5. Katz und Maus. Die Spielenden bis auf zwei stehen in einem weiteren Kreise Hand in Hand, oder sie bewegen sich stets seitwärts in demselben weiter. Von jenen zweien befindet sich einer innerhalb des Kreises und ist die Maus, der andre außerhalb und ist die Katze. Diese sucht jene zu fangen, aber die im Kreise Stehenden suchen ihr durch Senken der Arme das Durchschlüpfen zu wehren, während sie der Maus freie Bahn lassen. Ist dennoch der Fang erfolgt oder eine Zeitlang vergeblich versucht worden, so erhalten zwei andere Spieler die Rollen der Katze und der Maus. Lebhafter und kürzer dauernd wird das Spiel, wenn zwei Mäuse von zwei Katzen zugleich verfolgt werden. Eine andre Form des Spieles ist die, wobei die den Kreis Bildenden stets im Kreise sich fortbewegen, aber an einer oder an zwei Stellen durch Unterlassung des Händefassens eine Lücke bilden, die alsdann der einzige Ort ist, wo die Katze durchschlüpfen darf.

6. Hund und Hase. Dem vorigen Spiele ganz ähnlich, nur sind die Spieler im Kreise zu zweien abgezählt, wovon die ersten dem Hunde, die zweiten aber dem Hasen behilflich sind, indem sie ihm das Durchschlüpfen zu erleichtern, dem Gegner aber zu erschweren suchen. Es ist gut, wenn die ersten z. B.

durch Aufbehalten der Mützen vor den andern leicht kenntlich sind, damit Hund und Hase leicht merken, wo sie mehr Aussicht haben durchbrechen zu können.

7. Schlaglaufen. Die Spieler stehen in zwei Reihen an den Enden des Spielplatzes sich gegenüber. Der erste der einen Reihe geht hinüber zum ersten der andern Reihe, der seine Hand weit vorstreckt, und schlägt diesem dreimal darauf. Beim dritten Schlage läuft er eilig zurück, verfolgt vom andern. Berührt ihn dieser vor dem Eintritt in seine Reihe, so ist er gefangen, tritt aus dem Spiele oder schließt sich der andern Reihe unten an; im andern Falle schließt er seiner eigenen Reihe sich unten an. Nun „fordert heraus", d. h. schlägt dreimal sein Verfolger den zweiten der Gegnerreihe u. s. w. So setzt sich dies Spiel fort, bis die eine Reihe eine bestimmte Zahl von Spielern verloren hat.

8. Das böse Ding (Der Plumpsack geht herum). Die Spieler bis auf einen stehen dicht im Kreise, nach innen vorgebeugt, die Hände offen auf dem Rücken. Der eine, mit dem Plumpsack bewaffnet, geht um den Kreis herum, ein Sprüchlein („Schaut euch nicht um! schaut euch nicht um! es geht ein böses Ding herum") sagend. Wer sich umsieht, bekommt einen Schlag. Unvermerkt läßt aber der Herumgehende den Plumpsack in die Hände eines andern gleiten und geht, immer sprechend, weiter. Plötzlich ruft er: Plumpsack (oder Fuchs) brech' los! Rasch dreht darauf der Inhaber des Plumpsacks sich gegen seinen Nachbar zur Rechten und veranlaßt diesen durch Prügeln, die Flucht um den Kreis herum zu ergreifen. Die Verfolgung hat erst ein Ende, wenn jener wieder in seine Stelle eingetreten ist. Der mit dem Plumpsack Versehene setzt nun das Spiel wie zu Anfang fort.

9. Fuchs aus dem Loch. Eine bestimmte Stelle des nicht zu großen Spielplatzes ist die Höhle des Fuchses. Derjenige, der die Rolle des Fuchses hat, ist mit einem Plumpsack versehen; die andern können solche entbehren und im Notfalle mit der flachen Hand schlagen. Läuft der Fuchs aus seiner Höhle heraus, so muß er Hu! so lange ohne zu atmen rufen, als er kann oder will. Sobald er aufhört, muß er auf einem Beine hüpfen, sonst wird er von den andern in seine Höhle zurückgeprügelt; des-

gleichen, wenn er mit dem Hüpfbein wechselt. Er kann aber auch von Anfang an hüpfen und braucht alsdann nicht zu rufen. In beiden Fällen sucht er aber einen andern mit dem Plumpsack zu treffen, der dann an seiner Stelle Fuchs ist und sofort in die Höhle geprügelt wird. So lange der Fuchs läuft, darf er mit dem Plumpsack nur schlagen; wenn er aber hüpft, darf er auch werfen. Trifft er aber nicht, dann mag er sich nur schnell in die Höhle flüchten, denn die, welche neckend ihn vorher umkreisten, werden ihn nun schlagen. Seinen Plumpsack, den die andern in keiner Weise anrühren dürfen, muß er sich indessen rufend oder hüpfend selber holen.

10. Freiwolf. Dies ist eine Verbindung des obigen Spieles mit der Fangkette (vergl. oben Spiel 2), nur wird hier weder gerufen noch gehüpft. Wenn die Kette zerbrochen ist, werden alle Glieder derselben in die Höhle zurückgejagt. Es ist zweckmäßig, auch hier die Kette, sobald sie über eine gewisse Größe geht, zu teilen.

11. Kettenreißen. Zwei geöffnete Stirnreihen, mit Fassung Hand in Hand der einzelnen in jeder Reihe, stehen sich auf etwa 20—30 Schritt Entfernung gegenüber. Der rechte Führer der einen Reihe trennt sich von derselben und sucht mit schnellem Anlaufe die andere Reihe von vorn irgendwo zu durchbrechen. Gelingt es ihm, so wählt er sich einen der beiden, zwischen welchen er durchgebrochen ist, als Gefährten und schließt sich mit ihm dem linken Ende seiner eigenen, sich dadurch verlängernden Reihe an. Gelingt es ihm nicht, so muß er sich dem linken Ende der Gegnerreihe anschließen. Nun verfährt ebenso der rechte Führer der letzteren, und das Spiel setzt sich solange fort, bis die eine Reihe bis auf einen zusammengeschmolzen ist.

12. Seilziehen (Seilziehkampf zweier Abteilungen). An jedes Ende eines längeren und stärkeren Seiles wird eine gleiche Anzahl Schüler (nach Auswahl des Lehrers oder nach freier Wahl durch die Schüler selbst) mit der Aufgabe gestellt, durch Ziehen am Seil (auf den Ruf: Los!) die gegnerische Abteilung bis zu einer gewissen Stelle oder über diese hinweg zu ziehen, oder selber bis zu einer gewissen Stelle ziehend zu gelangen. Ist

das Seil groß genug, so kann auch manchmal die ganze Klasse in zwei solcher Kampfscharen eingeteilt werden. Auch das Schieben an längeren Stäben, die aber stark genug sein müssen, ist in ähnlicher Weise anzuordnen.

Mittlere Stufen; Tertia.

1. Barlauf. Im Beginne dem obengenannten Spiele Nr. 7, S. 103, ähnlich, nur wird keine bestimmte Reihenfolge gehalten und nicht eher wieder „herausgefordert“, bis das Spiel unterbrochen wird. Eine Unterbrechung findet aber nur statt, wenn ein Spieler gefangen oder befreit wurde. Also Anfang: von der einen Reihe geht das erste Mal der Führer, später stets derjenige, der einen Gefangenen machte oder einen befreite, zur andern Reihe und fordert irgend einen Beliebigen derselben wie bei Spiel 7, S. 103, heraus. Dem Verfolger läuft aber rasch einer der Gefährten des Verfolgten entgegen, worauf er umkehrt und in sein Bar, d. h. in seine Reihe zurückläuft. Aus dieser kommen ihm wieder andere zu Hilfe, die wieder von Gegnern zurückgejagt werden, u. s. w., bis einer von einem Gegner oder ein Gefangener von einem seiner Genossen berührt und demzufolge „Halt“ gerufen wird. Darauf kehrt jeder in sein Bar zurück, und es wird von neuem herausgefordert. Nur derjenige kann aber einen Gegner zum Gefangenen machen, der später als dieser sein Bar verließ. Deshalb hat man genau, bevor man sein Bar verläßt, sich zu merken, wer von den Gegnern schon außerhalb seines Bares ist. Auch ist es gut, wenn man nach fruchtloser Verfolgung eines Gegners schnell wieder in sein Bar zurückkehrt. Doch soll die Rückkehr erst dann stattfinden, wenn man selber verfolgt wird. Ist man dem gegnerischen Bar zu nahe gekommen, so daß man weniger Hoffnung hat ungefährdet zurückzukehren, als in des Gegners Bar zu gelangen, so läuft man in dieses und sucht in einem unbewachten Augenblicke wieder zu entwischen, wobei man aber keine Gefangenen befreien und auch nicht den Zeitpunkt des Herausforderns abwarten darf. Laufen zu viele auf einmal aus dem Bar, so entsteht leicht Verwirrung, bei welcher niemand mehr weiß, wer das Recht hat, den andern zu fangen, und es giebt demzufolge leicht Zwist. Hier muß der

Lehrer als Unparteiischer entscheiden, und er thut gut, in jedem einigermaßen zweifelhaften Falle die Nichtgiltigkeit des Geschehenen auszusprechen und alles in's Bar zurückzuschicken. Werden zwei oder mehr Gefangene (oder zwei Befreiungen) zu gleicher Zeit oder schnell nacheinander gemacht und ist nicht auszufinden, wer zuerst gefangen (befreit) wurde, dann tritt ebenfalls Ungiltigkeit ein, denn nach jeder einzelnen Gefangennahme (bezw. Befreiung) müßte ja das Spiel unterbrochen werden. Die Gefangenen werden drei Schritte vor dem rechten Ende des Bars aufgestellt, und zwar Hand in Hand in einer gegen die Ihrigen hin gerichteten Linie. Wer von diesen den vordersten Gefangenen berührt, ohne vorher von einem Gegner berührt worden zu sein, hat alle befreit, vorausgesetzt, daß sie am Platze geblieben waren und die Hände gefaßt gehalten hatten. Sonst ist keiner oder nur der an seinem Platze Gebliebene befreit. Während des Herausforderns kann nicht befreit werden. Die Abteilung, welche zuerst drei (oder vier) Gefangene hat, hat gewonnen, worauf ein neues Spiel (am besten zugleich mit Platzwechsel) folgen kann.

Dieses Spiel ist von allen Laufspielen das beste, weil turnerisch wirksamste und anregendste. Doch erfordert es viele Übung und ist für die Spielenden nur dann angenehm, wenn sie es gut verstehen und alle Regeln genau befolgt werden. Noch lebhafter und schwieriger kann es gemacht werden, wenn drei Schritte vor der Mitte jedes Bares eine Stange (Fahne) aufgepflanzt ist, deren Verlust den Verlust des Spieles sofort zur Folge hat. Wer aber die Fahne des Gegners holt, muß sie in sein Bar bringen können, ohne von einem Gegner berührt zu werden.

Eine noch schwierigere, aber wenig bekannte Art des Barlaufs ist das Feldbar (das bar de champ der ehemaligen Brüsseler Kriegsschule, die das andere Spiel bar de ville nannte). Hierbei kehrt keiner, der sein Bar verließ, in dasselbe vor einer Unterbrechung des Spieles zurück und jeder Spieler hat auch nur um zwei Gegner sich zu kümmern, um den, den er allein das Recht hat zu fangen, und um den, der allein ihn fangen darf.

2. Drei Mann hoch (Drittenabschlagen). Alle Spieler bis auf zwei stehen auf einem Kreise, in Flankenpaare geordnet,

Gesicht nach der Kreismitte, die Paare einige Schritte von einander entfernt. Von jenen zweien hat der eine einen Plumpsack und sucht dem andern, welcher entflieht, damit einen Hieb zu geben. Flucht und Verfolgung dürfen sowohl innerhalb als außerhalb des Kreises stattfinden. Der Verfolgte rettet sich, indem er sich schnell als erster vor ein Paar stellt. Dadurch wird der zum dritten Gewordene Verfolgter. Sobald ein solcher einen Hieb erhalten, wirft der Schläger den Plumpsack zu Boden; jener ergreift ihn und beide tauschen damit ihre Rollen. Das Spiel wird lebendiger, wenn bei Androhung eines Strafhiebes verboten ist, auf der Flucht den ganzen Kreis zu umlaufen; wenn ferner der Fliehende plötzlich Kehrt macht und sich vor ein Paar stellt, an dem er eben vorüber geeilt war; oder wenn der eben zum dritten Gewordene kurz entschlossen sich vor seine Vorderleute stellt. Reicht die Schar der Spieler nicht zur Bildung eines hinlänglich großen Kreises von Paaren aus, so verwandle man das Drittenabschlagen in ein Zweitenabschlagen, indem sich nur einzelne im Kreise aufstellen. In großen Klassen kann man auch zwei Paare gleichzeitig die Rollen der Verfolger und der Verfolgten übernehmen lassen.

3. Fußball im Kreise. Die Aufgabe eines der Spieler hierbei ist, den größeren Ball (25—30 cm im Durchmesser) durch einen Tritt mit dem Fuße (am besten mit der inneren Fußkante) aus dem Kreise hinaus zu stoßen, während die andern, auf dem Kreise verteilten Spieler ebenfalls durch Fußtritte nach dem Ball dies zu hindern suchen. Gelingt dies nicht, so muß derjenige, welchen der Ball zuletzt berührt hat oder zu dessen Rechten er vorbeiging, den Spieler in der Mitte ablösen.

Der Kreis wird zweckmäßigerweise durch einen Strich auf dem Boden oder dergl. bezeichnet. Ist er so klein, daß die Spieler auf ihm dicht beisammen stehen, so läßt man sie sich Hand in Hand fassen und verbietet das Heraustreten aus der Kreislinie.

Es ist aber eine schönere Art des Spieles, wenn die Spieler in einer Entfernung von mehreren Schritten von einander aufgestellt werden können. In diesem Falle teilt man durch Querstriche den Kreis in eben so viele Teile, und jeder Spieler hat zu sorgen, daß der Ball nicht über den Kreisteil, auf dem

er steht, hinweg rollt, weil er sonst ablösen muß. Dafür darf er aber auch seinen Platz verlassen, jedoch auf die Gefahr hin, daß ein anderer, z. B. der Balltreiber, seinen Platz besetzt und ihn dadurch zum Treiber macht. Gute Spieler wissen den Ball so zu treffen, daß er immer entlang des Kreises rollt und selten dem Treiber in der Mitte vor die Füße kommt. Treibt ein Tritt den Ball in die Höhe, so darf dieser mit den Händen zurückgeschlagen werden. Kommt der Ball ohne Verschulden des eigentlichen Treibers aus dem Kreise hinaus, so muß dieser ihn wieder hereintreiben, was dann die andern, die sich vorher umgekehrt haben, ebenfalls zu hindern suchen. Doch kann auch ausgemacht werden, daß der Ball frei hereingebracht werden darf, weil das Hereintreiben für einen Teil der Spieler leicht langweilig wird.

Eine Abänderung dieses Spieles besteht darin, daß man in die Mitte des Kreises einen sogen. Turm („Turmball") d. h. eine aus 3 oben zusammengebundenen Holzstäben bestehende Pyramide oder einen ähnlichen, leicht umwerfbaren Gegenstand stellt, und dem im Kreise befindlichen Wächter aufgiebt, zu verhindern, daß durch den von den andern nach der Kreismitte hin gestoßenen Ball der Turm umgeworfen werde. Wer den Turm zu Fall bringt, wird Wächter. Wirft dieser selbst den Turm um, muß er solange aus dem Spiele ganz austreten, bis ein andrer ungeschickter Wächter ihn ablöst. Der Ungeschickte wird in seinem Amte durch denjenigen ersetzt, welcher zuletzt den Ball berührt hat.

Lebhafter wird das Spiel in beiderlei Formen bei großen Klassen, wenn zwei Schüler zugleich innerhalb des Kreises sind und mit 2 Bällen gespielt wird.

4. Lochball. Um eine etwa fußgroße Grube im Freien befinden sich im Kreise kleinere (z. B. mit dem Absatz in den Boden gebohrte) Grübchen etwa zwei bis drei Schritte von einander entfernt; in allem soviel Gruben als Spieler. Jeder derselben hat einen etwa 1 m langen Stock und hält diesen zu Anfang des Spieles mit dem unteren Ende in die Mittelgrube. Auf den Ruf: Los! sucht jeder eilig seinen Stock in eines der kleinen Grübchen im Umkreise zu stecken. Wer dabei leer aus-

geht (im Zweifelfall entscheide das Los), wird Balltreiber, d. h. er treibt mit seinem Stocke einen kleinen Ball nach dem Kreise zu und sucht ihn in die Mittelgrube zu bringen. Die andern aber suchen seinen Ball vorher zurückzuschlagen. Diesen Augenblick benutzt er, zu versuchen, ob er mit seinem Stocke schneller in das Grübchen eines der Schlagenden kommen kann, als dieser selbst. In diesem Falle muß der letztere treiben. Andernfalls harrt seiner erst die Erlösung vom Treiberdienst, wenn er die Mittelgrube erreicht, weil dann das Spiel von neuem beginnt und er den Vorteil hat, das Zeichen: Los! rufen zu dürfen.

Zweckmäßig ist, hierbei zu gestatten, daß auch ein Nichttreiber einem andern die verlassene Grube mit seinem Stocke besetzen darf. Noch lebendiger wird das Spiel, wenn zwei Treiber in Thätigkeit sind. Bei großen Klassen bilde man zwei Spielscharen.

5. Reiterball. Durch Wahl werden die Spieler in zwei gleiche Abteilungen geteilt, die besondere Kennzeichen haben (die einen stülpen z. B. ihre Hosen unten ein wenig auf, die andern nicht). Das Los bestimmt, welche Schar zuerst die der Reiter ist; die andern sind ihre Rosse. Diese stellen sich im Freien im Kreise mit ungefähr 4—6 Schritt Abstand von einander, nach innen vorgebeugt, auf. Auf ein von dem, der den Fangball hat, gegebenes Zeichen sitzen alle Reiter auf, d. h. sie setzen sich rittlings auf die gebückt stehenden andern. Nun wandert der Ball durch Werfen und Fangen von Reiter zu Reiter, entweder stets in gleicher Richtung und in bestimmter Reihenfolge, oder, was mehr Abwechslung bietet, kreuz und quer durch den Kreis. Läßt ein Reiter, vielleicht weil sein Roß unartig war, den Ball fallen, so sitzen alle ab und eilen davon, bis eines der Rosse den Ball aufgerafft und Halt! gerufen hat. Wird nun ein Reiter von dem geworfenen Balle getroffen, so werden die Reiter zu Rossen und umgekehrt; im anderen Falle bleibt es, wie es war. Man kann aber auch festsetzen, daß der getroffene Reiter (oder ein Kamerad desselben) wieder nach den Rossen werfen darf u. s. w., bis ein Fehlwurf erfolgt.

6. (Deutsches) Schlagball(=Spiel). Dies Spiel wird nach verschiedenen Regeln gespielt. Es sei hier nur die hierzulande

übliche Weise desselben angegeben. Auf dem freien Spielplatz sind zwei ungefähr 30—35 Schritt von einander entfernte Male bezeichnet, am besten durch in den Boden gesteckte Stangen. Das eine ist das Schlagmal, das andere das Laufmal. In einiger Entfernung von jenem, hinter ihm, stehen die Schläger, in einer bestimmten Weise (z. B. nach dem Anfangsbuchstaben ihrer Namen) in einer Stirnreihe geordnet. Die Gegner derselben, die Fänger, sind dagegen um das Laufmal gruppiert, so daß die besten Fänger und Werfer zwischen beiden Malen, andere hinter dem Laufmal, wieder andere mehr links oder rechts aufgestellt sind. Der erste Schläger, und so später jeder andere, tritt nun links vom Schlagmale in die zur Verbindungslinie beider Male senkrechte Linie, die linke Seite gegen das Laufmal gerichtet (d. h. wenn er mit der Rechten schlägt), wirft mit der Linken den Schlagball (von der Art der gewöhnlichen kleinen Fangbälle) vor sich etwas (ungefähr 3 Fuß über seinen Kopf) in die Höhe und schlägt nach dem niederfallenden Ball. Der Schlag geschieht von der rechten Seite her schräg nach oben mit einem Schlagholz, das ungefähr 60—80 cm lang, am einen Ende etwas breiter, am andern Ende aber griffgerecht ist. Trifft er nicht, so giebt der Schläger das Schlagholz dem Nachfolgenden und tritt an die rechte Seite des Schlagmales und macht sich lauffertig, um, sobald ein anderer den Ball weit fortschlägt, hinüber nach dem Laufmal, das er mit der Hand berühren muß, und womöglich auch wieder zurückzueilen. Denn bevor einer, gleichgiltig ob er traf oder nicht, das gethan, darf er nicht wieder schlagen. Ist am Schlagmal nur noch einer vorhanden, der das Recht hat, zu schlagen, so darf dieser, wenn er nicht trifft, den Schlag wiederholen. Trifft er aber zum drittenmale nicht, so hat a. seine Abteilung verloren und muß die Plätze mit den Fängern tauschen, dies auch dann b., wenn er zwar traf, die Fänger aber den Ball hinter das Schlagmal brachten, bevor einer der Schläger zu diesem zurücklaufen konnte. Die Fänger gewinnen, d. h. sie kommen an den Schlag auch dann, c. wenn einer von ihnen den in die Höhe geschlagenen Ball auffängt, ehe derselbe den Boden berührte, oder d. wenn einer von ihnen einen der Schläger zwischen den Malen mit dem Ball traf, oder e. wenn

ein Schläger, der nicht an der Reihe des Schlagens ist, den Ball anrührt, oder f. wenn der, der den Ball schlug, beim Laufen das Schlagholz mitnahm oder zwischen beide Male warf, so daß es ein Fänger aufraffen konnte. Derjenige Fänger, der das Spiel gewann, wird erster Schläger. Können aber die Schläger, im Fall einer von ihnen mit dem Balle getroffen wurde, diesen schnell aufraffen und damit noch einen Fänger treffen, bevor er hinter das Schlagmal geeilt ist, so bleiben sie am Schlage.

Dies ist wohl eines der beliebtesten und vortrefflichsten Ballspiele, das indessen einen ziemlich großen Spielplatz erfordert.

Eine andere, verbreitete und sehr hübsche Art dieses Spieles besteht darin, daß der Schläger sich nicht selbst den Ball aufschenkt, d. h. zum Schlage in die Höhe wirft, sondern daß damit einer der Fänger betraut wird. Schenkt dieser aber ungünstig auf, so braucht der Schläger nicht zu schlagen. Bei dieser Spielart darf aber kein Schläger den Ball anrühren, dafür dürfen sie bei jedem Schlage, ob er traf oder nicht, zum Laufmal oder von diesem zurücklaufen.

7. Ziehkampf in der Schrittstellung. Zwei Gegner stehen in Schrittstellung, mit linkem (rechtem) Fuß vorn, sich gegenüber, die linken (rechten) Hände bei gestreckten Armen gefaßt. Durch Ziehen sucht einer den andern zu nötigen, einen Fuß zu heben oder wegzustellen. Damit dabei die Hände nicht zu leicht loslassen, kann der Griff auch am Handgelenk genommen werden; oder beide fassen einen gehörig großen Ring (aus Eisen, Holz, oder aus einer starken Schnur u. dergl.), oder fassen sich mit beiden Händen je an einem Unterarm, oder am Oberarm, oder nur mit je einem gebeugten Arm im Ellenbogengelenk u. s. w. Der Kampf beginnt erst auf den Ruf: „Los!"

8. Schiebkampf in der Schrittstellung, im übrigen ähnlich wie bei der vorigen Übung.

9. Gemischter Kampf in der Schrittstellung, im übrigen wie bei Üb. 1. Dabei darf jeder Kämpfer nach Belieben abwechselnd ziehen oder schieben, auch seitwärts den Gegner drängen.

10. Ziehkampf im Sitzen auf gestreckten Beinen. Beide Gegner sitzen mit gestreckten Beinen und aneinander gestemmten

Fußsohlen auf dem Boden (Teppich) und fassen sich mit Häkelgriff der Hände, oder mit den Händen einen quer wagerecht oder senkrecht zwischen ihnen befindlichen Stab. Wer die Kniee beugt, oder aus dem Sitz sich hebt, hat verloren.

11. Fußkampf im Sitzhocken. Die zwei Gegner sitzen auf dem Boden hockend sich gegenüber, jeder unter einem Stock hindurch greifend, der unter seinen Knieen durchgesteckt ist, diese mit den Armen umschlingend, wobei vorsorglich noch die Hände zusammengebunden sein können. Die Füße stehen geschlossen und flach auf dem Boden und berühren des Gegners Fußspitzen. Nun sucht jeder mit seiner Fußspitze unter des Gegners Fuß zu kommen und diesen vom Boden zu heben, was das Umfallen des Gegners zur Folge haben soll.

12. Hinkkampf mit Stoßen (sog. Hahnenkampf). Die zwei Kämpfenden hüpfen auf einem (bestimmten oder beliebigen) Fuße mit auf der Brust oder auf dem Rücken gekreuzten Armen und suchen durch Stoßen mit der Schulter den Gegner zu nötigen, auf den anderen Fuß zu treten, was auch manchmal durch listiges Ausweichen erzielt wird. Es ist zweckmäßig, außerdem das Aufgeben der Armkreuzung als Verlust des Kampfes zu bezeichnen. Auch von zwei Gegnerpaaren auszuführen.

13. Hinkkampf mit Ziehen. Wie vorher, nur mit Fassung einer Hand oder beider und mit Ziehen statt Stoßen.

14. Freier Hinkkampf. Wie vorher, nur sind die Arme frei und der Gegner wird nach Belieben durch Stoßen und Ziehen bekämpft.

15. Hinkkampf im Kreise. Die vorigen Übungen in der Art, daß um die Kämpfenden ein Kreis von etwa sechs Schritt Durchmesser gezogen ist, dessen Überschreitung ebenfalls den Verlust des Kampfes nach sich zieht.

16. Ringkampf im Grübchen. Der eine Kämpfer steht mit dem einen Fuße in einer kleinen Grube, an deren Stelle im Turnsaal ein kleiner Kreis (mit Kreide gezogen) oder noch besser der Sprungteppich (bezhw. die Matratze oder ein Sprungbrett ꝛc.) treten kann. Sobald sein Fuß diesen Platz verläßt, hat er verloren. Der andere Kämpfer hüpft auf einem Beine um ihn herum und sucht durch Ziehen und Stoßen jenes herbeizuführen;

sobald er aber genötigt wird, mit dem andern Fuße oder sonst einem Körperteil den Boden zu berühren, hat er seinerseits den Kampf verloren. Bei der Wiederholung des Kampfes läßt man beide Gegner ihre Plätze tauschen.

17. Schiebkampf im Kreise mit Griff an einer Schulter und an einem Oberarme. Die Gegner stehen in der Mitte eines Kreises (vergl. Üb. 15) in Vorschrittstellung, das vordere Bein gebeugt, und mit der genannten Fassung sich gegenüber und suchen durch Schieben einander zu nötigen, mit beiden Füßen aus dem Kreise zu treten.

18. Dasselbe mit einem Stabe. Die eine Hand faßt dabei den Stab an dem einen Ende, die andre ihn mehr nach der Mitte zu. Bei kurzen Stäben läßt man die vorderen Arme der Kämpfenden sich kreuzen, d. h. die vordere Hand zwischen die Hände des Gegners stellen. Dabei kann noch festgesetzt werden, daß wer den Griff aufgiebt, verliert. Oder das Stabende wird unter die eine Schulter (unter die rechte, wenn der Kampf aus der Vorschrittstellung links begonnen wird) genommen, und beide Hände greifen mehr nach der Mitte zu; hierbei verliert auch, wer den Stab nicht unter der Schulter behalten kann.

19. Dasselbe mit Griff an zwei Stäben, welche entweder an den Enden gefaßt oder deren Enden unter den Schultern gehalten werden.

20. Seilziehen im Kreise. Der eine Kämpfende (oder das eine Kämpferpaar) steht im Kreise und hält das eine Ende eines Seiles (z. B. des Schwingseiles); der Gegner (das Gegnerpaar) ist außerhalb des Kreises und hält das andre Seilende. Auf ein gegebenes Zeichen sucht jeder den andern über die Kreislinie zu ziehen, der innen Stehende durch allmähliches Kürzerfassen des Seiles, der außen Befindliche nur durch Laufen um den Kreis herum in Verbindung mit stetem Ziehen. Auch hier ordne man bei Wiederholung des Kampfes die Vertauschung der Plätze der Gegner an.

21. Aus dem Kreise Treiben. Die beiden Kämpfenden suchen in verschiedenster Weise, aber ohne schmerzhafte Griffe, ohne Griff an den Kleidern und ohne sich zu Boden zu werfen, durch Stoßen, Schwingen, Erheben des Gegners vom Boden

und dergl. denselben zu nötigen, mit beiden Füßen aus dem Kreise hinauszutreten. Ähnlich ist der Kampf mit der Aufgabe, den Gegner an eine bestimmte Stelle zu drängen, z. B. so daß ihn der an einem bestimmten Ort stehende Lehrer mit der Hand berühren kann.

22. Über den Strich Ziehen. Die Klasse wird in zwei Abteilungen geteilt, welche durch einen Strich (oder ein längeres Seil, oder einen auf dem Boden liegenden Balken und dergl.) von einander getrennt sind. Wer von den Gegnern über diesen Strich gezogen wird, ist gefangen und tritt als Zuschauer auf die Seite. Sind 3 (4 ꝛc.) Gefangene gemacht, so ist der Kampf gewonnen. Bei einer Wiederholung desselben werden die Plätze gewechselt; die Gefangenen treten in ihre Schar wieder ein. Das Hinüberziehen wird durch Ergreifen eines gegnerischen Armes (Aufschürzen der Ärmel bis über den Ellenbogen ist anzuraten!) oder durch Umfassen eines Gegners bewerkstelligt; an den Beinen oder Kleidern darf nicht gezogen werden, auch nicht an einem auf dem Boden Liegenden. Sobald zwei Gegner sich gefaßt haben, eilen auf den Ruf: Helft! die Genossen herbei und fassen mit an. Solange ein über den Strich Gezogener von seinen, eine Kette bildenden Genossen noch angefaßt ist und einer aus dieser Kette noch jenseits des Striches sich befindet, ist die Gefangennahme nicht vollendet; durch Abreißen dieser Kette können aber mehrere zugleich gefangen werden.

23. Ringkampf im Liegen. Zwei Schüler liegen nebeneinander mit dem Rücken auf dem Boden (z. B. auf dem Sprungteppich). Auf den Ruf: Los! wenden sie sich schnell um und suchen des Gegners Rücken wieder auf den Boden zu bringen und dort festzuhalten. Auch aus anderen Lagen der Ringenden zu beginnen.

24. Um den Untergriff Ringen. Es handelt sich darum, wer von zweien den andern unter den Armen um die Hüften fassen und diesen Griff (den sogen. Untergriff) eine gewisse, z. B. vom Lehrer durch Zählen bestimmte Zeit hindurch beibehalten kann. Hat einer diesen Griff gewonnen, so kann der andere durch Einschieben seiner Arme von obenher zwischen die des Gegners oft dessen Griff wieder lösen. Man kann auch als Ziel

setzen, daß mit Beibehaltung des Griffes der Gegner bis zu einer vorher bestimmten Stelle gedrängt werde.

Anmerkung. Das eigentliche Ringen, wobei der Gegner so auf den Boden zu werfen ist, daß er denselben mit den Rücken berührt und wobei entweder der eine von ihnen von vorn herein den Untergriff erhält, oder wobei beide erst um den Griff um die Hüften — und nur um diesen! — ringen müssen, oder wobei jeder nicht schmerzhafte Griff, der an die Kleider ausgeschlossen, gestattet ist: ein solches Ringen ist nicht in den Betrieb des Schulturnens mit aufzunehmen, weil dabei leicht schlimme Verletzungen der Stürzenden vorkommen können.

Obere Stufen; Sekunda, Prima.

1. Barlauf, vergl. oben Nr. 1, S. 105.

2. Drei Mann hoch, vergl. oben Nr. 2, S. 106.

3. Fußball im Kreise, vergl. oben Nr. 3, S. 107.

4. Wanderball. Etwa 16—24 Spieler bilden einen Kreis mit einem Abstand von Armlänge zwischen den einzelnen. Diese lassen einen großen Ball, etwa den beim Fußball angewendeten, im Kreise herumwandern, indem ihn einer dem andern, einerlei in welcher Richtung, reicht, ohne daß dabei einer übersprungen oder der Ball geworfen würde. Ein außerhalb des Kreises bleibender Spieler („Landjäger") läuft dem Ball nach und sucht ihm einen Schlag zu versetzen. Gelingt es ihm, oder läßt einer den Ball fallen, so wird jener von dem, der den Ball zuletzt in Händen hatte, abgelöst.

5. Ballhaschen im Kreise (die Balljagd). Ähnlich dem vorigen Spiele, nur haben die einzelnen einen größeren Abstand von einander. Auch wird der Ball jetzt einem andern, der nicht gerade der Nachbar zu sein braucht, zugeworfen, und der Verfolger des Balles befindet sich innerhalb des Kreises. Das Spiel wird lebendiger, wenn zwei Spieler zugleich dem Ball nachjagen.

6. Rollball.*) Eine zwischen 8 und 20 Teilnehmern zählende Spielschar wird durch Wahl in 2 Abteilungen getrennt. Jede Abteilung bewacht eine der Grenzlinien, welche die kleinen Seiten eines etwa 8—12 m breiten und 15—20 m langen Rechteckes

*) Dies Spiel wurde von mir Mitte der siebziger Jahre ersonnen und ist bei jungen Leuten beiderlei Geschlechts (Mädchen benutzen dabei einen großen hohlen Ball) sehr beliebt geworden.

bilden. Dieses Rechteck befindet sich am besten im Turnsaal oder ist er selber. Wachtdienst versieht von jeder Abteilung jedesmal nur einer, mit einem kräftigen, etwa 80—100 cm langen Holzstabe bewaffnet. Damit schlägt er, bei Griff beider Hände oder nur einer Hand am Ende des Schlagholzes, einen etwa 18—20 cm im Durchmesser haltenden, nicht zu schweren Ball so, daß er womöglich über die Grenze der Gegner rollt, bezhw. die gegenüberliegende Wand des Turnsaales berührt. Dies sucht der gegnerische Schläger dadurch zu hindern, daß er den rollenden Ball mit einem einzigen Hiebe kräftig genug zurückschlägt, um ihn über die Grenze der andern zu bringen, von wo er aber vorher vom andern Schläger wieder zurückgeschlagen werden sollte. Dies Hinüber- und Herüberschlagen muß darauf berechnet sein, dem Gegner das Treffen zu erschweren, was der Fall ist, wenn der Ball sehr schnell rollt, oder wenn der Gegner ein Stück laufen muß, um den Ball zu erreichen, oder wenn dieser geradeswegs auf seine Beine hin oder hinter ihm vorbei rollt u. s. w. Schlägt einer fehl, oder so schwach, daß der Ball nicht die, durch einen deutlichen Strich bezeichnete Mitte des Spielplatzes überschreitet, oder berührt der Ball den Schläger, dann muß dieser von einem Genossen nach vorher bestimmter Reihenfolge derselben abgelöst werden und die Gegner zählen sich einen Punkt Gewinn. Diejenige Schar hat gewonnen, welche am Schlusse des Spieles die meisten Punkte zählt, oder zuerst eine bestimmte Zahl von Punkten erreicht. Damit es nicht zu lange dauert, bis die einzelnen an die Reihe des Schlagens kommen, kann man festsetzen, daß jeder, der 2 (3) Gegner vom Schlage abgebracht hat, abgelöst wird. Noch ist zu bemerken, daß jeder, der nach einem Wechsel der Schläger den ersten Schlag hat (dies ist stets auf Seite der Verlierenden der Fall) vor seinem ersten Schlage Achtung! rufen muß, widrigenfalls der Gegner den Ball anhalten und, was weit sicherer ist, nach dem ruhenden Ball schlagen darf. Auch darf der Schläger dem rollenden Ball bis zur Mitte des Spielplatzes entgegengehen, was indessen nur bei langsam rollenden Bällen ratsam ist.

Die übrigen Spieler jeder Partei sind als Wächter hinter den auf den Boden gezeichneten Seitenlinien des als Spiel-

platz dienenden Rechteckes aufgestellt. Sie haben die Aufgabe, einen zu schräg geschlagenen Ball in dem Augenblick, wo er die auf ihrem Gebiete befindliche Seitenlinie, jenseits welcher der Schläger nicht schlagen darf, überschreitet, aufzufangen und ihn auf den, der Anhaltstelle gegenüberliegenden Punkt der Spielplatzmitte hinzulegen, von wo aus alsdann der Ball von dem Schläger ihrer Partei dem Gegner zugeschlagen wird.

7. Grenzball (Schleuderball, Sauball). Zwei Spielabteilungen haben auf dem Turnplatz im Freien ungefähr 50 bis 60 m von einander entfernte Grenzlinien zu bewachen, über welche die Gegner den, ungefähr 25—30 cm großen, mit einer Lederhandhabe versehenen Ball zu schleudern suchen. Anfangs stehen sich die gegnerischen Abteilungen auf ungefähr 6—10 m Abstand in der Mitte des Platzes gegenüber, in einer gewissen Weise geordnet. Nämlich so, daß die im Auffangen und Anhalten des Schleuderballes Geübteren meist in der mittleren Gruppe stehen, andere auf den Seiten und wieder andere hinter der Mittelgruppe sich befinden, um besonders schräg oder weit geworfene Bälle möglichst frühzeitig auffangen zu können. Denn nur von der Stelle aus, an welcher der Ball auf dem Boden angehalten wurde, oder doch von einem in derselben Querlinie des Spielplatzes gelegenen Orte aus darf der Ball wieder zurückgeschleudert werden. Es müßte denn sein, daß ihn einer in der Luft, ehe der Ball den Boden berühren konnte, aufgefangen hätte. In diesem Falle darf der Fänger drei große Schritte (nicht Sprünge!) vorgehen und damit den Platz zum neuen Wurf bezeichnen. Je später also der Ball von einer Abteilung angehalten wird, desto mehr muß sie zurück- und desto mehr können die andern vorrücken. Es ist zweckmäßig, die Reihenfolge der einzelnen beim Ballschleudern zum voraus zu bestimmen, sonst kommen nur die guten Fänger an die Reihe, oder es wird von den andern absichtlich das Schleudern den Geübteren überlassen und sie selbst haben keinen Nutzen vom Spiel. Die Art des Schleuderns wird freigestellt. Sobald der Ball jenseits einer Grenze den Boden berührt, hat die Abteilung des letzten Werfers gewonnen. Beim neuen Spiel, vor welchem ein Platzwechsel der Abteilungen stattfindet, beginnt derjenige, der den letzten Wurf gethan.

8. Schlagball. Vergl. oben Nr. 6, Seite 109 u. f.

9. Prellball (Hohlball).*) Dies Spiel gleicht ganz dem Grenzballspiel (Nr. 7), nur ist der Ball jetzt ein großer, hohler Ball von der Art des englischen Fußballs. Er wird aber nicht geschleudert, sondern mit einem etwa 75 cm langen, an der unteren Hälfte etwa 12 – 14 cm breiten, ziemlich schweren Schlagholz geschlagen.

Vor dem Schlage wird er von einem Spieler in ziemliche Höhe senkrecht hinaufgeworfen; sowie nun der fallende Ball vom Boden abgeprallt ist, sucht ihn der Schläger weiter in die Höhe und den Gegnern zuzuschlagen. Diese dürfen ihn aber anhalten, sobald sie können. Von der Stelle aus, wo dies geschehen, wird er alsdann von ihrem Schläger in der oben angegebenen Weise zurückgeschlagen. Lassen sie aber den hoch im Bogen daherfliegenden Ball erst auf den Boden fallen und fängt dann einer den abprallenden Ball sofort auf, so darf er ihn drei Sprungschritte weit den Gegnern näher bringen, worauf von dieser Stelle aus das Zurückschlagen des Balles erfolgt. Fehlt ein Schläger den Ball, so bekommen die Gegner dafür, sobald sie den Ball wieder haben, drei Sprungschritte in der obengenannten Weise zugestanden. Jeder Schläger hat nur einen Schlag. Es ist gut, auch hierbei eine bestimmte Reihenfolge der Schläger zum voraus festzusetzen.

Anmerkung. An die Stelle der Turnspiele lasse man auf der oberen Turnstufe manchmal folgende Übungen im Werfen und Heben treten:

10. Zielwerfen mit dem eisernen (90—100 cm langen, 2 bis $2^1/_2$ Kilo schweren) Turnstabe oder mit der Lanze oder dem Gere (letzterer ist am besten von Eschenholz, 2 m lang, 32 mm dick, vorn mit einem eisernen Ring oder mit einer eisernen Spitze versehen).

Die Vorübungen dazu, sowie die Stellungen dabei sind im II. Teil d. B. 4. Aufl. S. 41 angegeben. Es sind Kern- und Bogenwürfe zu unterscheiden; bei ersteren soll der Stab nahezu in gerader, bei letzteren in bogenförmiger Richtung (ohne Drehung) fliegen. Auch mit Anschreiten und mit Anlauf zu üben. Das Ziel ist gewöhnlich eine starke hölzerne, in den Boden gegrabene Diele, oder ein Pfahl mit einem Kopf, oder ein größerer Ring von Eisen u. dergl.

11. Schleudern eines großen, mit einer Handhabe versehenen

*) Dies Spiel ist von mir Ende der siebziger Jahre ersonnen worden.

Lederballs, mit rechtem oder linkem Arm; aus dem Stande oder mit Anlauf; ohne oder mit ein- oder mehrmaligem Kreisschwingen des Armes in senkrechter oder in wagerechter Ebene (im letzteren Falle zugleich mit Umdrehungen des ganzen Körpers): a. in die Weite; b. in die Höhe; c. nach einem Ziele.

12. Stoßwurf eines Steines (Steinstoßen) oder einer eisernen Kugel. In der Auslagestellung, wobei das fortzustoßende Gewicht mit gebeugtem Arm in der Nähe der zurückstehenden Schulter gehalten ist, wird nach mehrmaligem Vor- und Rückbewegen des Körpers mit Kniebeugwechsel, oder auch ohne dieses, das Gewicht aufwärts nach vorn gestoßen, wobei der hintenstehende Fuß nicht vortreten soll. Auch nach einem oder meherern Vorschritten. Links wie rechts zu üben.

13. Diskuswerfen. Der Diskus kann entweder eine aus Eichenholz gedrehte linsenförmige Scheibe von 21—22 cm Durchmesser und $6^1/_2$ cm Dicke in der Mitte, mit eisenbeschlagenem Rande, oder aus Eisen gegossen sein (20 cm Durchmesser, $1^1/_2$—2 Kilo schwer).

14. Gewichtheben und -stemmen in verschiedenen Arten, mit einer Hand, oder ein Gewicht in beiden Händen, oder in jeder Hand ein Gewicht Die Gewichte sind am zweckmäßigsten eiserne Hantel von 8, 10 oder 12 Kilo Schwere.